



Qualifizierung im Sport

# Ausbildung 2012



Qualifizierungszentrum Rhein-Ruhr



KreisSportbund Kreis Mettmann

StadtSportbund  
Duisburg



StadtSportbund  
Düsseldorf

gemeinsam unsere Stadt bewegen



## Kalender 2012

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ					
WOCHE	52	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
Montag		2	9	16	23	30		6	13	20	27		5	12	19	26
Dienstag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		6	13	20	27
Mittwoch		4	11	18	25		1	8	15	22	29		7	14	21	28
Donnerstag		5	12	19	26		2	9	16	23		1	8	15	22	29
Freitag		6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	23	30
Samstag		7	14	21	28		4	11	18	25		3	10	17	24	31
Sonntag	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>		<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>		<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	

	APRIL					MAI					JUNI					
WOCHE	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26
Montag		2	<b>9</b>	16	23	30		7	14	21	<b>28</b>		4	11	18	25
Dienstag		3	10	17	24		<b>1</b>	8	15	22	29		5	12	19	26
Mittwoch		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Donnerstag		5	12	19	26		3	10	<b>17</b>	24	31		<b>7</b>	14	21	28
Freitag		<b>6</b>	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Samstag		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Sonntag	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>		<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>		<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	

	JULI					AUGUST					SEPTEMBER					
WOCHE	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39
Montag		2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24
Dienstag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25
Mittwoch		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Donnerstag		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Freitag		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Samstag		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Sonntag	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>		<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>		<b>2</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>30</b>

	OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER					
WOCHE	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	1
Montag		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24
Dienstag		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	<b>25</b>
Mittwoch		<b>3</b>	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	<b>26</b>
Donnerstag		4	11	18	25		<b>1</b>	8	15	22	29		6	13	20	27
Freitag		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Samstag		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Sonntag		<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>28</b>		<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>		<b>2</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>30</b>

Karfreitag 6.4., Ostern 8./9.4., Tag der Arbeit 1.5., Christi Himmelfahrt 17.5., Pfingsten 27./28.5., Fronleichnam 7.6., Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

### Ferien 2012/2013 in NRW

	Erster Ferientag	Letzter Ferientag
Weihnachtsferien	23.12.2011	06.01.2012
Osterferien	02.04.2012	14.04.2012
Sommerferien	09.07.2012	21.08.2012
Herbstferien	08.10.2012	20.10.2012
Weihnachtsferien	21.12.2012	04.01.2013

SPORT BEWEGT NRW!

## **Liebe Bürgerinnen und Bürger,**

*die Arbeit in Sportvereinen, mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Familien, Senioren und Behinderten macht großen Spaß. Sport zu erleben, zu unterrichten und die wertvollen körperlichen, geistigen und sozialen Inhalte, die so nur im Sport möglich und erfahrbar sind, qualifiziert zu vermitteln, ist oft anstrengend, aber ebenso spannend wie lohnenswert.*

*Das gemeinsame Ausbildungsprogramm 2012 der Stadtsportbünde Duisburg und Düsseldorf und des Kreissportbundes Mettmann, in dem alle Angebote veröffentlicht sind, soll Sie dazu befähigen, Sport pädagogisch sinnvoll, zielgruppengerecht und auf aktuellem Wissensniveau zu vermitteln.*

*Durch die Bündelung der Qualifizierungsmaßnahmen etablieren die Stadtsportbünde Duisburg und Düsseldorf und der Kreissportbund Mettmann das Projekt „Dezentrales Qualifizierungszentrum Rhein Ruhr“. Unser gemeinsames Ziel ist es, für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Sportvereinen ein qualitativ gutes, abwechslungsreiches und breit gefächertes Programm anzubieten.*

*In der Hoffnung, dass Sie für Ihre Arbeit in der Schule und im Sportverein maßgeschneiderte Ausbildungsangebote finden, wünschen wir Ihnen viel Spaß und Erfolg bei unseren Veranstaltungen im Jahr 2012.*



Uwe Busch  
Geschäftsführer SSB Duisburg



Ulrich Koch  
Vizepräsident SSB Düsseldorf



Hans Willi Berkenbusch  
1. Vorsitzender KSB Mettmann

**Vorwort..... 3**

**Übersicht Qualifizierungs-Diagramm ..... 30–31**

## **Übungsleiterausbildung C**

- Basismodul (30 LE) ..... 7, 8
- Aufbaumodul Profil Übergreifend (90 LE)..... 8, 9
- ÜL-C-Aufbaumodul Kinder/Jugendliche (90 LE) ..... 10

## **Übungsleiterfortbildungen (Lizenzverlängerung)**

### Themenfeld Gesundheit/Entspannung

- Ski nordisch lernen im Bayerischen Wald (15 LE)..... 11
- Pilates mixed Elements (8 LE)..... 11
- Rücken & Relax mit Yoga, Pilates & Co (15 LE) ..... 12
- Kampfkunst und Kommunikation (15 LE)..... 12
- Stabil durch's Leben - Sensomotorik für den Alltag (15 LE)..... 13
- Pilates Basics - für Anfänger (15 LE)..... 13
- Body Challenge (8 LE)..... 14
- Gesundheitsförderung im Breitensport: Ausdauer (15 LE)..... 14
- Pilates – neue Dimension (15 LE)..... 14
- Spüre die Kraft deiner Stimme (15 LE)..... 15
- Gesund & Beweglich durch Qi Gong (15 LE) ..... 16
- Hatha Yoga (15 LE) ..... 16
- Entspannung & Wohlfühl – ein asiat. Geheimnis? (15 LE)..... 16
- Wohlfühltag – für Körper und Geist (8 LE)..... 17
- Pilates Flow und Choreographie (8 LE)..... 17

### Themenfeld Fitness

- Kickbo Fitness – Tai Bo & Co. (8 LE)..... 18
- Circuit-Training und Intervall-Workout (8 LE)..... 18
- Latinparty – Fitnessworkout mit Salsa, Samba, Merengue ..... 19  
und Reaggaeton (8LE)
- Nordic-Fitness – Selbstverteidigung (15 LE)..... 19
- Einführung in das Trampolinturnen (15 LE)..... 20
- StepMix – mit und ohne Choreographien (8 LE) ..... 20
- Spiele zur Förderung der Kondition (15 LE) ..... 20
- Neue Elemente in der Rückenschule (15 LE) ..... 21
- Bauch- und Rückenfitness (15 LE)..... 21
- Attraktive Spiele spielen (8 LE)..... 21
- Praxisnahes Koordinations- und Gehirntaining für alle ..... 22  
Altersgruppen (8 LE)
- Koordination mit Pfiff (15 LE)..... 22
- Latin Toning (8 LE)..... 22
- Krafttraining – PowerMix mit Kleingeräten (8 LE)..... 23
- Effektives Kraftausdauertraining mit/ohne Kleingeräte (15 LE)..... 23

### Workshops

- Drums & Slide Workshop (5 LE)..... 24

## Themenfeld Bewegung im Wasser

- Aqua News & Trends – Aqua Drums-Alive (5 LE) ..... 25
- Aqua News & Trends – Aqua Power im 3/4-Takt (5 LE) ..... 25
- Rettungsfähigkeit im Schwimmbereich (6 LE) ..... 25

## Themenfeld Bewegung Integration

- Integration durch Sport – Sport interkulturell (8 LE) ..... 26
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen (15 LE) ..... 26

## Deutsches Sportabzeichen

- Deutsches Sportabzeichen – Auffrischung der Prüfer/innen-Lizenz (8 LE) ..... 27

## **Sport in der Prävention**

- Basismodul 2. Lizenzstufe Prävention Erwachsene/Ältere ..... 28
- Aufbaumodul Profil ÜL-P „Herz-Kreislaufsystem“ (45 LE) ..... 29
- Aufbaumodul Profil ÜL-P „Haltungs- und Bewegungs-system“ (45 LE) ..... 29
- Aufbaumodul Profil ÜL-P „Gesundheitstraining für Ältere“ (45 LE) .... 32

## **Lehrgänge zur Lizenzverlängerung Prävention**

- Sturzprophylaxe (15 LE) ..... 33
- „Darf ich bitten? – Tanzen im Mai!“ (15 LE) ..... 33
- Einweisungsveranstaltung in das standardisierte Programm „Sport pro Gesundheit“ (15 LE) ..... 34
- Präventive Bewegungsangebote mit Kleingeräten (15 LE) ..... 35
- Qualitätstages Prävention HuB / HKS, Teil 1 (8 LE) ..... 35
- Qualitätstages Prävention HuB / HKS, Teil 2 (8 LE) ..... 35

## **Ausbildungen im Kinder – und Jugendbereich**

- ÜL-B Basismodul Bewegungserziehung (40 LE) ..... 36, 37
- Aufbaumodul ÜL-B Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter (BiKuV) (30 LE) ..... 38
- Aufbaumodul ÜL-B Bewegungserziehung Bewegung, Spiel und Sport für 6 bis 12-jährige Kinder (30 LE) ..... 39

## **Fortbildungen im Kinder- und Jugendbereich**

- Psychomotorik erleben - Teil 1 (8 LE) ..... 40  
„Psychomotorik zum Anfassen“
- Psychomotorik erleben – Teil 2 (8 LE) ..... 40  
„Schatzsuche statt Fehlerfahndung“
- Ringen – Raufen – Kräfte messen, 5–10 Jahre (8 LE) ..... 40
- Die Bäuerin backt ein Brot – Relaxmassagen für Kinder (8 LE) ..... 41
- Purzelbaum und Kissenschlacht (8 LE) ..... 41  
Kreative Bewegungsangebote für 3–6jährige Kinder
- Die Löffeldeckeltopfparade (8 LE) ..... 42  
Kreative Bewegungsangebote für 3–6 jährige Kinder
- Bewegen und Lernen (15 LE) ..... 42
- Einführung in die Psychomotorik (15 LE) ..... 43
- Paul Pinguin sucht sein schwarzes Mäntelchen – Qigong im Kindergartenalter (8 LE) ..... 42

• Komm mit ins Reich der Sinne! (15 LE).....	44
• Barfuß unterwegs – wenn Füße auf Entdeckungsreise ..... gehen (8 LE)	44
• Bewegungsbaustelle Halle (15 LE) .....	45
• „Wir wachsen noch – Raum für Spiel und Bewegung!“ .....	45
• Bewegungsförderung für 1–3jährige Kinder (15 LE)	
• Kleine Kinder – große Geräte, Bewegungsbaustelle und .....	46
• Bewegungsgeschichten für 1–6 jährige Kinder	
• Mit allen Sinnen, Spiele zur Wahrnehmungsförderung für .....	46
• 2–6 jährige Kinder	
• Spielerische Wassergewöhnung (15 LE).....	46
• Erlebnis – und Abenteuersportangebote (15 LE) für 6–14 Jährige ....	47
• Psychomotorik mit Alltagsmaterialien, Ideen für kreative .....	47
• Spiele für 2-6 jährige Kinder (8 LE)	
• Bewegung, Spiel & Sport im Ganzttag – aber sicher! (15 LE).....	47

### Workshops im Kinder- und Jugendbereich

• Rückschlagspiele (6 LE).....	48
• Spielend leicht in Balance (5 LE).....	48
• Ganzttag und Pausensport (5 LE).....	48
• Attraktive Spiel- und Bewegungsideen (5 LE).....	49

## Gruppenhelferausbildung

• Gruppenhelfer I.....	51
• Gruppenhelfer II.....	51

## Sport der Älteren

• Ausbildung Sport der Älteren (45 LE).....	52
---	----

## Fortbildungen im Sport der Älteren

• Pilates im Alltag – für Ältere (15 LE) .....	53
• In Balance – sicher durch die zweite Lebenshälfte (15 LE) .....	53
• „Lebenslust statt Altersfrust“ – oder ein Koffer voll Ideen (15 LE) .....	54

## LehrTrainer Workout

• Workout Pre-Class I (10 LE).....	55
• Workout Pre-Class II (10 LE).....	55
• Workout Pre-Class III (10 LE).....	55

## Vereinsmanagement – Übergreifende Angebote 56

## Netzwerk Qualifizierung im Sport ..... 57

## Adressen zur Anmeldung ..... 58

## Hinweise zur Anmeldung ..... 59

## Anmeldeformular ..... 60

## Übungsleiter-C-Lizenz-Ausbildung

### Inhalte:

- Mit Menschen umgehen – Das Leiten von Gruppen
- Gewusst wie – Grundlagen zum methodischen Arbeiten im Sport
- Mit System – der Aufbau von Sportstunden
- Durchblick – Lizenzen, Anbieter und Planung der eigenen Karriere als ÜL

Die Übungsleiter-Ausbildung gliedert sich in das Basismodul (30 LE, übergreifend für alle angehenden Übungsleiter/innen) und das Aufbaumodul (5–6 Folgen). Erst nach Absolvierung beider Teile und dem Erste-Hilfe-Nachweis (s.u.) wird die ÜL-Lizenz erteilt.

### Erste-Hilfe-Ausbildung:

Voraussetzung für die Lizenzerteilung 'ÜL-C' und 'JL' ist der Teilnahmenachweis an einer Erste-Hilfe-Ausbildung (16 LE) oder einer Erste-Hilfe-Fortbildung (8 LE) als Auffrischung einer früheren Ausbildung in den letzten zwei Jahren.

Bei allen Ausbildungen auf der 1. Lizenzstufe (außer Vereinsmanager) stellt das Basismodul den Einstieg in die Ausbildung dar und qualifiziert noch nicht für das Leiten von Gruppen und das Planen, Durchführen und Reflektieren von Angeboten.

Die Übungsleiter C-Lizenz wird erteilt, wenn das Basismodul und ein Aufbaumodul erfolgreich abgeschlossen wurden, nach insgesamt 120 Lerneinheiten.

### Basismodul (30 LE)

#### 12-131-2002

Termine	6.2. (Vortreffen), 27.2., 29.2., 5.3., 7.3., 12.3., 14.3.12, Mo und Mi, 18–22 Uhr
Ort	Sporthallen in Duisburg
Leitung	Christoph Gehrt-Butry, Uwe Busch, Volker Heese
Gebühr	80,- € (140,- € ohne Vereinsempfehlung)

#### 12-133-2004

Termine	Fr, 2.3.12 (Vortreffen) 18-22 Uhr (Heiligenhaus) Sa/So, 3./4.3. und 10./11.3.12 Sa. 14-20 Uhr, So 9-15 Uhr
Ort	Heiligenhaus, Mettmann, Velbert
Leitung	Kathrin Linke, Siegfried Böhm
Gebühr	80,- € (120,- € Sportverein nicht im SSV) (160,- € ohne Vereinsempfehlung)

#### 12-132-2000

Termine	Sa/So 3./4.3. und 24./25.3.12 jeweils von 9–16 Uhr
Ort	Lessinggymnasium Eller Str. 84, D-Oberbilk
Leitung	Guido Kozak, Dirk Spitzenberg
Gebühr	95,- € (135,- € ohne Vereinsempfehlung)

## 12-133-2005

Termine	Do, 15.3.12 (Vortreffen) 18-20 Uhr Sa, 17.3. und Sa/So, 24./25.3.12, jeweils 10–18 Uhr
Ort	Langenfeld, SG Langenfeld, Langforter Straße
Leitung	Philipp Günther, Ralf Sombrowski
Gebühr	80,- € (120,- € Sportverein nicht im SSV) (160,- € ohne Vereinsempfehlung)

## 12-132-2001

Termine	Sa/So 8./9.9. und 22./23.9.12 jeweils von 9–16 Uhr
Ort	Hulda Pankok Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, D-Bilk
Leitung	Guido Kozak, Dirk Spitzenberg
Gebühr	95,- € (135,- € ohne Vereinsempfehlung)

## 12-133-2006

Termine	Do, 25.10.12 (Vortreffen) 18–21 Uhr Sa/So, 27./28.10. und 3./4.11.12, jeweils 10–17.00 Uhr
Ort	Ratingen, TV Ratingen, Stadionring
Leitung	Ralf Sombrowski, Philipp Günther, Marion Weißhoff-Günther
Gebühr	80,- € (120,- € Sportverein nicht im SSV) (160,- € ohne Vereinsempfehlung)

## 12-131-2003

Termine	Sa/So, 27./28.10. und 17./18.11.12, 9–16 Uhr
Ort	Sporthalle am Mannesmann gymnasium, DU-Huckingen
Leitung	Jochen Kisker, Gustav Moll, Achim Stenger
Gebühr	80,- € (140,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Aufbaumodul Profil Übergreifend (90 LE)

### Inhalte:

- Umgang mit verschiedenen Zielgruppen beim Sport
- Gesundheit und seine Bedeutung für die verschiedenen Altersstufen
- attraktive Sportangebote für alle Altersstufen
- Spiele für viele Gelegenheiten
- Planung und Durchführung von Übungs- und Spielstunden

Die Übungsleiter/innen-C-Ausbildung besteht aus 2 aufeinander aufbauenden Stufen: dem Basismodul und dem Aufbaumodul. Dieses Modul hat den Vorteil einer universellen Einsetzbarkeit. Erst nach Absolvierung des Basis- und Aufbaumoduls und dem Erste-Hilfe-Nachweis wird die ÜL-C-Lizenz erteilt.

## 12-133-2104

Termine	Fr, 16.3., 18–22 Uhr, Sa/So 17./18./24./25.3., 21./22.4. 5./6./12./13.5.12, jeweils Sa 14–20 Uhr, So 9–15 Uhr
Ort	Heiligenhaus, Mettmann, Velbert
Leitung	Kathrin Linke, Siegfried Böhm
Gebühr	220,- € (330,- € Sportverein nicht im SSV) (440,- € ohne Vereinsempfehlung)

## 12-131-2102

Termine	26.3., 28.3., 16.4., 18.4., 23.4., 25.4., 28.4., 30.4., 7.5., 9.5., 23.5., 30.5., 4.6., 6.6., 11.6., 13.6.12 Mo und Mi, 18–22 Uhr Prüfungswochenende Sa/So, 16.6./17.6.12
Ort	Sporthallen in Duisburg
Leitung	Christoph Gehrt-Butry, Uwe Busch, Volker Heese
Gebühr	220,- € (400,- € ohne Vereinsempfehlung)

## 12-132-2100

Termine	Sa/So 19./20.5. und Sa- Mo 26./27./28./5. und 9./10.6. und 23./24.6.12 jeweils 9–18 Uhr
Ort	Hulda Pankok Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, D-Bilk
Leitung	Guido Kozak, Dirk Spitzenberg
Gebühr	259,- € (369,- € ohne Vereinsempfehlung)

## 12-132-2101

Termine	Sa/So 29./30.9. und Mo- Fr 15./16./17./18./19.10. und 10./11.11.12 jeweils 9–18 Uhr
Ort	Hulda Pankok Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, D-Bilk
Leitung	Wolfgang Loos, Jürgen Rodermund
Gebühr	259,- € (369,- € ohne Vereinsempfehlung)

## 12-133-2105

Termine	Sa/So, 10./11., 17./18.11.12 jeweils 10–17 Uhr Sa–So, 24.–25.11.12 Kompaktwochenende im Schloss Gevelinghausen, Sa 8.30 Uhr, So 13 Uhr Sa/So 12./13.1.2013, Sa 19.1.2013 jeweils 10–17 Uhr, zusätzlich 1x in der Woche Hospitationsstunden (insgesamt 10 Std.)
Ort	Ratingen, TV Ratingen, Stadionring
Leitung	Ralf Sombrowski, Philipp Günther, Marion Weißhoff-Günther
Gebühr	220,- € (330,- € Sportverein nicht im SSV) (440,- € ohne Vereinsempfehlung)

## 12-131-2103

Termine	Sa/So, 8./9.12.12, 12./13. & 26./27.1.2013, 16./17.2.2013, 2./3.3. & 16./17.3.2013, 9–16 Uhr
Ort	Sporthalle am Mannesmanngymnasium, DU-Huckingen
Leitung	Jochen Kisker, Gustav Moll, Achim Stenger
Gebühr	220,- € (400,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Vereinsberatung im:

**SSB Duisburg** ☎ 02 03-3000 813  
**SSB Düsseldorf** ☎ 02 11-200544 30  
**KSB Mettmann** ☎ 02 104-97 6100

## ÜL-C-Aufbaumodul Kinder/Jugendliche (90LE)

### Inhalte:

- Vermittlung von Grundlagen über die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen
- die spezifischen Anforderungen an den Leiter/die Leiterin
- Grundlagenkenntnisse über die Vielfalt sportlicher Angebote
- Spezifische Anforderungen für die Planung von Angeboten
- der Sportverein in der Gesellschaft

### Ziele:

Kinder und Jugendliche wollen optimal gefördert werden, sowohl in ihrer sportlichen Entwicklung bzw. Laufbahn als auch in ihren geistigen und psychischen Anlagen. Die Inhalte werden mit vielfältigen Methoden vermittelt.

Ein Ansatzpunkt dieser Ausbildung ist der eigene Erfahrungsschatz. Dazu werden die eigenen Sichtweisen, Einstellungen und Haltungen der Teilnehmenden herangezogen.

Zudem wird das Leiten von Gruppen in immer wieder neuen Lernsequenzen geübt und reflektiert.

Diese Ausbildung ist für Vereinsmitarbeiter/innen konzipiert, die Kinder- oder Jugendgruppen sportlich betreuen wollen. Die verschiedenen Entwicklungsabschnitte mit ihren typischen Merkmalen werden hier besonders berücksichtigt.

Erst nach Absolvierung des Basis- und Aufbaumoduls und dem Erste-Hilfe-Nachweis wird die ÜL-Lizenz erteilt.

### 12-133-2106

Termine	Sa/So, 31.3./1.4., Di-Do 3.-5.4., Sa/So 21./22.4. jeweils 10-18 Uhr Sa-So, 28.-29.4.12 Kompaktwochenende im Schloss Gevelinghausen, Sa 8.30 Uhr-So 13 Uhr
Ort	Langenfeld, SG Langenfeld, Langforter Straße
Leitung	Philipp Günther, Ralf Sombrowski
Gebühr	220,- € (330,- € Sportverein nicht im SSV) (440,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Qualifizierungsangebote für Tätigkeiten und Funktionen in Sportorganisationen (Vereine und Verbände)

Eine fundierte Grundlagenqualifizierung und regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sind Voraussetzung für qualitative und kompetente und damit befriedigende Arbeit in allen Funktionsbereichen des Sports; sei es als ehrenamtlicher Vereinsvorstand, Gruppenhelfer/in, Übungs- oder Kursleiter/in vom Kinder- und Erwachsenen- bis zum Älterenbereich, als Trainer/in einer Fachsportart, im technischen oder Verwaltungsbereich oder in einem der vielen anderen Aufgabenbereiche in Sportvereinen, -bünden und -verbänden in Nordrhein-Westfalen oder im Bildungswerk. (Nach WBG-Angebotskategorie VIII)

## Übungsleiterfortbildungen

Die nachstehenden Lehrgänge sind zur Verlängerung der Übungs- und/oder JugendleiterInnen-Lizenz anerkannt. Die Lizenzgültigkeit wird innerhalb der Gültigkeitsdauer um 4 Jahre verlängert. TeilnehmerInnen mit Lizenzen der Fachverbände erhalten eine Teilnahmebestätigung. Über die Anerkennung zur Lizenzverlängerung entscheidet der zuständige Fachverband (besser vor Lehrgangsanmeldung klären!).

Als ÜL-C Lizenzverlängerung gelten zwei Lehrgänge mit 8 LE oder ein Lehrgang mit 15 LE.

## Themenfeld Gesundheit

### Ski nordisch lernen im Bayerischen Wald (15 LE)

#### Lizenzverlängerung ÜL-C und Herz

Rund um Rosenau, im Landkreis Freyung-Grafenau, erstreckt sich ein ideales Langlaufgebiet mit einfachen Loipen für Anfänger und anspruchsvollen Touren für Fortgeschrittene. In einer der vier Unterrichtsgruppen werden Herzsportler betreut. Sie lernen die richtige Technik des klassischen Skilanglaufs. Zum Programm gehören Aqua- Fitness, ein Hüttenabend, ein Tanzabend mit Lifemusik und Eisstock schießen. Zur sprichwörtlichen Gastlichkeit im \*\*\*Hotel „Postwirt“ bei Familie Beck gehören gemütliche Doppelzimmer und ein hervorragendes Essen. Die Benutzung des hoteleigenen Schwimmbades und der Sauna ist kostenlos. Die Skilanglauf-Ausrüstung kann vor Ort (gegen Gebühr) ausgeliehen werden. Ausführliche Informationen und das gesamte Leistungspaket schicken wir Ihnen gerne zu.

#### 12-132-2400

Termine	Sa 28.1.–Sa 4.2.12
Ort	Rosenau, Bayerischer Wald
Leitung	Monika Henning
Gebühr	589,- € (89,- € Einzelzimmerzuschlag)

### Pilates mixed Elements (8 LE)

Äußerst erfrischende Verbindungen mit anderen etablierten Trainingsmethoden. „Pilates mixed elements“ verbindet unterschiedliche Bewegungsaspekte zu einem noch wirkungsvolleren Training, welches auf die individuellen Ansprüche der unterschiedlichsten Menschen zugeschnitten, nicht nur „fit macht“, sondern ein völlig neues Bewegungsverhalten und somit eine ganz neue Bewegungsqualität schafft. Ansätze aus dem Yoga, der funktionellen Gymnastik, dem klassischen Ballettraining, dem Cardiotraining, sowie der Wassergymnastik u. A., fließen in das Konzept ein und machen es unendlich vielfältig. Der Lehrgang präsentiert eine äußerst spannende Palette an Möglichkeiten der Gestaltung.

#### 12-133-2430

Termine	Sa, 17.3.12, 9–16 Uhr
Ort	Sporthalle in Hilden
Leitung	Elena Spereiter
Gebühr	30,- € (45,- € Sportverein nicht im SSV) (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Rücken & Relax mit Yoga, Pilates & Co (15 LE)

In Theorie und Praxis wird die Anatomie der Wirbelsäule und Wissenswertes rundum das Thema Rücken sowie eine Einführung in Themen wie Yoga und die Pilatesmethode erarbeitet. Zur Behebung muskulärer Dysbalancen werden kraftvolle Körperhaltungen, fließende Bewegungen mit verschiedenen Atemtechniken in Einklang gebracht und die Lebensenergien geweckt! Für die eigene Kursarbeit werden diese kleinen Bewegungsprogramme ergänzt durch verschiedene Entspannungsangebote aus dem Bereich Yoga, Pilates, ZEN-Gymnastik und als Stunden-Cool down werden Traum- und Körperreisen, Muskelentspannung und Ballmassagen vorgestellt. Die TN erwartet also eine kompakte Mischung aus gezieltem Rücken- und Stabilisationstraining, Körperwahrnehmung, Verbesserung der Körperhaltung, Koordinations-, Balance- und Entspannungsübungen.

**12-131-2415**

Termin	Sa/So, 24./25.3.12, 10–18 Uhr
Ort	Gym-Raum Geibelstraße, Duisburg-Neudorf
Leitung	Vera Heimann
Gebühr	55,- € (95,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Kampfkunst und Kommunikation (15 LE)

Durch Kampfkunst entwickelt sich persönliche Stärke mit sicherem Stand, Ausgeglichenheit, Reaktionsfähigkeit und Klarheit. Dies wirkt sich in vielen Bereichen des täglichen Lebens vorteilhaft aus, bei neuen Begegnungen oder im Umgang mit Konfrontationen.

Kampfkunst bedeutet also Körperkommunikation – Aktion und Reaktion in Partnerübungen gleichen einem Dialog und machen Haltungen und Verhaltensmuster sichtbar. Dabei geht es grundlegend um Verwurzelung und Balance: die eigene, die es zu halten, und die des Gegenübers, die es wahrzunehmen und zu beeinflussen gilt.

Handlungen als auch Worte können Grenzen überschreiten und Kommunikationspartner provozieren, so dass sie sich angegriffen fühlen und aus dem Gleichgewicht geraten. Es werden Lösungsmöglichkeiten vorgestellt, um Mitmenschen darin zu unterstützen, ihre eigene Mitte und einen sicheren Stand (im Leben) zu finden und Klarheit, Struktur und Flexibilität zu erfahren. Übertragungsmöglichkeiten für den Kinder- und Jugendbereich werden ebenso thematisiert.

**12-131-2450**

Termin	Sa/So, 24./25.3.12, 10–18 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, Duisburg-Mitte
Leitung	Katrin Jansen
Gebühr	55,- € (95,- € ohne Vereinsempfehlung)

**Vereinsberatung im:**

**SSB Duisburg** ☎ 02 03-3000 813  
**SSB Düsseldorf** ☎ 02 11-200544 30  
**KSB Mettmann** ☎ 02 104-97 6100

## Stabil durch´s Leben - Sensomotorik für den Alltag (15 LE)

Präventiv/Sekundärpräventiv – für mehr Stabilität rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat. Eine der motorischen Hauptbeanspruchungsformen ist die Koordinationsfähigkeit. Sensomotorisches Training hat das Ziel die Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Durch Schulung der Gleichgewichts-, Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit auf immobilen und mobilen Untergründen, sowie über Wahrnehmungs-Übungen wird neben der Verbesserung der Tiefensensibilität, eine Ökonomisierung der Bewegungen erreicht und die Wiederherstellung und Stabilisierung von Gelenkstellungen angestrebt. Der Lehrgang beleuchtet Problemfelder im Alltag rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und präsentiert anhand von spezifischen Übungen und Übungsfolgen, Problemlösungen.

**12-133-2431**

Termine	Sa/So, 12./13.5.12, Sa 9–16 Uhr, So 9–15 Uhr
Ort	Langenfeld, SG Langenfeld, Langforter Straße
Leitung	Elena Spereiter
Gebühr	55,- € (82,50 € Sportverein nicht im SSV) (110,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Pilates Basics - für Anfänger (15 LE)

Dieser Lehrgang vermittelt die grundsätzliche Arbeitsweise nach der Pilates-Methode. Praktische Beispiele in Form von Körperwahrnehmungsübungen machen die zuvor theoretisch erarbeiteten Bereiche begreifbar. Ein historischer Rückblick zur Person Pilates, sowie Prinzipien, Ziele und Wirkungsweisen dieser Trainingsmethode dienen dem allgemeinen Hintergrundwissen.

Aufbauend auf den Pilates Basics („PrePilates“), werden die ersten Übungsfolgen und das Controlling vermittelt, erprobt und besprochen. Weitere Übungsvariationen dienen zur Rumpfstabilisation, Verbesserung der Flexibilität und Schulung der Koordinationsfähigkeit. Alternativ wird der Einsatz von diversen Kleingeräten vorgestellt. In Kleingruppen erproben die TeilnehmerInnen den sicheren Umgang mit der Pilates-Methode und schließen den Lehrgang mit praktischen Übungsfolgen für die eigene Kursarbeit ab.

**12-131-2416**

Termin	Sa/So, 2./3.6.12, 10–18 Uhr
Ort	Gym-Raum Geibelstraße, Duisburg-Neudorf
Leitung	Vera Heimann
Gebühr	55,- € (95,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Ausleihservice:

- Spiel- und Sportgeräte
- Sportactionbus (D) • Aufblasbarer Kletterfelsen • Aufblasbare Tumbling-Bahn • Bewegungsbaustelle

SSB Duisburg ☎ 0203-3000 815  
SSB Düsseldorf ☎ 0211-200544 30  
KSB Mettmann ☎ 02104-976100

## Body Challenge (8 LE)

Intensiver sehr körperorientierter Workshoptag mit vielen neuen Ideen

Der „Body Challenge Day“ - ein spannender, energiegeladener Workshoptag der frischen Wind in die Unterrichtsstunden bringen wird! Cardiotraining zu brandneuen Beats, eine Mischung aus Aerobic, Dance, Oriental moves, Chi Ball... dazu ideengeladene Bodytoning Elemente in Kombination mit unterschiedlichen Geräten. Erfahren was wirklich ein „Fatburner“ und „Cellulitekiller“ ist... dazu noch nützliche Tipps rund um das Thema Ernährung, Massage, Entspannung... ein unvergesslicher Tag!

**12-133-2432**

Termine	Sa, 16.6.12, 9–16 Uhr
Ort	Langenfeld, SG Langenfeld, Langforter Straße
Leitung	Elena Spereiter
Gebühr	30,- € (45,- € Sportverein nicht im SSV) (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Gesundheitsförderung im Breitensport: Ausdauer (15 LE)

Um das Herz-Kreislauf-System unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung gezielt fördern zu können, bedarf es näherer Kenntnisse aus dem biologisch-medizinischen Bereich. Im Zentrum steht vor allem die „richtige Trainingsmethode“ - nachdem die Tatsache, dass etwas für die Gesundheit getan werden muss, allgemein akzeptiert wird.

Der Lehrgang will auf den Grundkenntnissen der ÜL-C-Ausbildung (Inhaltsbereich „Ausdauer“) aufbauen und weiterführendes Wissen in den Bereichen „ganzheitliche Gesundheitsförderung“, „Sportbiologie“, „Sportmedizin“, „Trainingslehre“ vermitteln sowie Anregungen für eine gesundheits- und ausdauerfördernde Sportpraxis geben. Dabei wird besonders auf eine „moderne“ und attraktive Gestaltung der Ausdauerinhalte Wert gelegt, denn übergeordnetes Ziel im gesundheitsorientierten Breitensport ist auch die Motivierung der Teilnehmenden über Elemente wie Spaß und Kommunikation.

**12-133-2433**

Termine	Sa/So, 23./24.6.12, Sa 14–20 Uhr, So 9–15.30 Uhr
Ort	Mettmann (SH Berufskolleg, Koeneckestraße)
Leitung	Siegfried Böhm
Gebühr	55,- € (82,50 € Sportverein nicht im SSV) (110,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Pilates – neue Dimension (15 LE)

Weiterentwicklungen zum Thema Pilates ... gesundheitsorientiert und erprobt  
Weiterentwicklungen auf sportwissenschaftlicher sowie sportmedizinischer Ebene, machen „Pilates“ zu einem breit gefächerten, ganzheitlich orientierten Trainingsprogramm. Durch bewusste und kontrollierte Abläufe werden falsche Bewegungsmuster langfristig eliminiert und durch ökonomische ersetzt. Das Ergebnis ist ein neues Körperbewusstsein, verbunden mit mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Die „Pilates Prinzipien“ werden seit langem erfolgreich in Prävention und Rehabilitation eingesetzt. Die Methode geht von der These aus, dass über eine Kontrolle des Rumpfes, bessere, effizientere,



ökonomischere Bewegungen initiiert werden können, insbesondere die der Extremitäten.

Der Lehrgang entschlüsselt den Sinn der Methode und präsentiert erprobte Übungen und Übungsreihen.

### 12-133-2434

Termine	Sa/So, 27./28.10.12, Sa 9–16 Uhr, So 9–15 Uhr
Ort	Langenfeld, SG Langenfeld, Langforter Straße
Leitung	Elena Spereiter
Gebühr	55,- € (82,50 € Sportverein nicht im SSV) (110,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Spüre die Kraft deiner Stimme (15 LE)

Dieses Seminar richtet sich an Alle, die mehr über die optimale und physiologische Art der Stimmnutzung wissen möchten, an Menschen die ihre Stimme beruflich nutzen und auch schon mal über eine längere Zeit reden, bzw. lange laut reden müssen. (z.B. Wie schaffe ich es in der Turnhalle nicht heiser zu werden?)

In zumeist praktischen Übungen werden die Grundlegenden Kenntnisse der Atmung und Stimmbildung vermittelt. Anhand von Fallbeispielen können die neu erlernten Techniken ausprobiert und vertieft werden. Bitte eine Decke und dicke Socken mitbringen.

### 12-132-2402

Termine	Sa 27.10.12 und Sa 10.11.12, 9.30-17 Uhr
Ort	Hulda Pankok Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, D-Bilk
Leitung	Antje Mallwitz
Gebühr	75,- € (95,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Gesund & Beweglich durch Qi Gong (15 LE)

Als Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eignet sich Qi Gong hervorragend dazu, auf sanfte Art und durch leichte fließende Bewegungen mit der richtigen Atmung, inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen. Nach theoretischer Einleitung in die Arbeitsweise von „TCM“ und wie sie in Ergänzung unserer westlichen Human-Medizin Einzug findet, werden im praktischen Teil verschiedene Atemtechniken erlernt und mit den entsprechenden Bewegungsmustern geübt. Diese leichten und fließenden Bewegungen dienen der Kreislauf- und Stoffwechselanregung, der positiven Beeinflussung des Blutdrucks und der inneren Organe, der Stärkung der Muskulatur, sowie der Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbel und Gelenke. Ein Teil der Selbstheilung unseres Körpers wird in Gang gesetzt und somit Verspannungen, Verhärtungen und Blockaden gelindert oder sogar beseitigt. Persönliche Erkenntnisse lassen sich auch ohne besonderen Aufwand in die eigene Kursarbeit integrieren.

**12-131-2417**

Termin	Sa/So, 27./28.10.12, 9–18 Uhr
Ort	Sporthalle Krefelder Straße, Duisburg-Rheinhausen
Leitung	Karl Alletter
Gebühr	55,- € (95,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Hatha Yoga (15 LE)

Die Verbindung von Körper und Geist in einem ganzheitlichen Körperkonzept. Die Übungen des Hatha Yoga werden geübt und mit den bekannten Aspekten des Körpertrainings verbunden. Ziele der Fortbildung sind, neben dem persönlichen Lernen, die Einbindung von Yogaelementen in das eigene Übungsangebot.

**12-132-2401**

Termine	Sa/So 17./18.11.12, 9.30–16 Uhr
Ort	Comeniusgymnasium, Lütticher Str. 34, D-Oberkassel
Leitung	Jennifer Schwinkowski
Gebühr	75,- € (90,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Entspannung & Wohlfühl – (k)ein asiatisches Geheimnis? (15 LE)

Im Lehrgang werden An- und Entspannungsübungen aus dem Qi-Gong und Tai Chi vorgestellt. Die leichten und fließenden Bewegungen dienen der Kreislaufanregung. In Verbindung mit zuvor erlernten Atemtechniken werden die Stoffwechselvorgänge sowie der Blutdruck positiv beeinflusst. Ein Teil der Selbstheilung unseres Körpers wird in Gang gesetzt, es können Verspannungen, Verhärtungen und Blockaden gelindert oder gar beseitigt werden. Weitere Bewegungs- und Atemübungen dienen zur Entspannung. Eine kleine Einführung in die Tui Na - die Chinesische Heilmassage - zeigt den TN, dass sie durchaus in der Lage sind, sich bei kleineren Verspannungen selbst zu helfen. Solch effektive Übungsfolgen werden auch gern bei der eigenen Kursarbeit eingesetzt.

**12-131-2418**

Termin	Sa/So, 24./25.11.12, 9–18 Uhr
Ort	Sporthalle Krefelder Straße, Duisburg-Rheinhausen
Leitung	Karl Alletter
Gebühr	55,- € (95,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Wohlfühltag – für Körper und Geist (8 LE)

Bunt gemixtes Programm aus dem Bereich Wellness und Entspannung „Wellness“ als Begriff stammt aus Nordamerika und steht für eine Lebensphilosophie, deren Ziel das größtmögliche körperliche und geistig/seelische Wohlbefinden jedes Einzelnen ist.

Der Lehrgang präsentiert über verschiedene Angebote aus den Bereichen Entspannung, fernöstliche Bewegungsformen, Pilates, Chi Ball, Body Conditioning u. A., sowie eine Einführung in die Wohlfühlmassage, den Facettenreichtum dieses Themas und liefert wertvolle Informationen und Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung.

**12-133-2435**

Termine	Sa, 24.11.12, 9–16 Uhr
Ort	Langenfeld, SG Langenfeld, Langforter Straße
Leitung	Elena Spereiter
Gebühr	30,- € (45,- € Sportverein nicht im SSV) (60,- € ohne Vereinsempfehlung)



## Pilates Flow und Choreographie (8 LE)

Eine Herausforderung für Pilates-Erfahrene

Alltagsbewegungen spiegeln das Bewegungs- und Denkmuster wieder. Stereotypen zeugen von Bewegungsmangel sowie einem eingeschränkten Bewegungsrepertoire und basieren u. A. auf einer schlechten Koordinationsfähigkeit. Über konzentrierte, kontrollierte, zentrierte Körperarbeit, in Kombination mit Bewegungsunterstützender Atmung, werden harmonisch fließende, zielgerichtete körperorientierte Bewegungsabläufe initiiert, welche zur besseren Lebensqualität auf unterschiedlichen Ebenen führen. Der Focus liegt auf trainierte Einzelübungen, welche durch gezielte Übergänge, die den Bewegungsfluss («Flow») zu keiner Zeit unterbrechen, zu einer funktionellen Choreographie zusammengefügt werden.

**12-133-2436**

Termine	Sa, 8.12.12, 9–16 Uhr
Ort	Langenfeld, SG Langenfeld, Langforter Straße
Leitung	Elena Spereiter
Gebühr	30,- € (45,- € Sportverein nicht im SSV) (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Themenfeld Fitness

### Kickbo Fitness – Tai Bo & Co. (8 LE)

In diesem Lehrgang werden Aerobic-Grundschriffe mit Elementen aus dem Kampfsport zu einem kräftigenden und ausdauerfördernden Fitnessprogramm kombiniert. Körperspannung, Balance und Haltungsschulung spielen hierbei eine wichtige Rolle. Nach der intensiven Schulung der einzelnen Grundtechniken werden die Box- und Tritttechniken abwechslungsreich miteinander verbunden. Dabei sind die Sicherheitsregeln natürlich ebenso wichtig wie die Motivation durch den Einsatz von Musik und die anschließende Entspannungsphase. Dazu kommen gezielte Übungen zur Kräftigung (Tai Bo-Workout) und Dehnung.

**12-131-2419**

Termin	Sa, 28.1.12, 11–18 Uhr
Ort	Squash- & Fitnesspark, Lotharstraße 222, Duisburg
Leitung	Vera Heimann
Gebühr	30,- € (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Step-Power Intervall Programm (8 LE)

Alle ÜL / KL mit Grundkenntnissen erhalten in diesem Lehrgang die Möglichkeit, ein Kraft- und Ausdauertraining abwechslungsreich und für jeden Fitness-Level zu gestalten. Die Kombination ‚Ausdauer - Kraft‘ ergibt ein wohldosiertes Power-Intervall-Programm! Im Wechsel wird das Herz-Kreislaufsystem auf dem Step trainiert, die aktive Erholungsphase dient zur gezielten Kräftigung der Oberkörpermuskulatur mit Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht. Variationsreiche Stundenprogramme für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene werden ‚step by step‘ erarbeitet, um sie für die eigene Kurstätigkeit aufzubereiten.

**12-131-2420**

Termin	Sa, 17.3.12, 11–18 Uhr
Ort	Squash- & Fitnesspark, Lotharstraße 222, Duisburg
Leitung	Sabine Gerth
Gebühr	30,- € (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Circuit-Training und Intervall-Workout (8 LE)

Der Lehrgang stellt verschiedene Konzepte zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit vor. Die ÜL / KL lernen unterschiedliche Methoden des Circuit- und des Intervall- Trainings kennen, die zielgruppengerecht für die eigene Kursarbeit umgesetzt werden können:

- mit interessanten Kombinationen von Workout und Ausdauer
- ein Bodystyling als Intervall mit und ohne Kleingeräten
- ein Zirkeltraining – abwechslungsreich, ohne großen Aufbau, ein optimales Ganzkörpertraining

**12-131-2422**

Termin	Sa, 28.4.12, 11–18 Uhr
Ort	Squash- & Fitnesspark, Lotharstraße 222, Duisburg
Leitung	Ines Heun
Gebühr	30,- € (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Latinparty – Fitnessworkout mit Salsa, Samba, Merengue und Reaggæton (8LE)

Einfache Schritte, leichte Kombinationen und noch mehr Spass! Ein absolutes Trendworkout für alle die Lust haben auf fetzige lateinamerikanische Rhythmen und coole Bewegungen. Geeignet zum Einsatz in allen Zielgruppen im Breitensport.

### 12-132-2403

Termin	So 6.5.12, 9.30–16 Uhr
Ort	Hulda Pankok Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, D-Bilk
Leitung	Jennifer Schwinkowski
Gebühr	48,- € (75,- € ohne Vereinsempfehlung)

### 12-132-2404

Termin	So 3.6.12, 9.30–16 Uhr
Ort	Hulda Pankok Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, D-Bilk
Leitung	Jennifer Schwinkowski
Gebühr	48,- € (75,- € ohne Vereinsempfehlung)

### 12-132-2405

Termin	So 11.11.12, 9.30–16 Uhr
Ort	Hulda Pankok Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, D-Bilk
Leitung	Jennifer Schwinkowski
Gebühr	48,- € (75,- € ohne Vereinsempfehlung)

### 12-132-2406

Termin	Sa 8.12.12, 9.30–16 Uhr
Ort	Hulda Pankok Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, D-Bilk
Leitung	Jennifer Schwinkowski
Gebühr	48,- € (75,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Nordic-Fitness – Selbstverteidigung (15 LE)

Aufbauend auf die inzwischen schon etablierte Trend-Sportart Nordic Walking lernen Sie Zusatzangebote in den Bereichen Fitness und Selbstverteidigung kennen. Walking allein im Wald oder in der Dämmerung ist vielfach mit Ängsten besetzt und lässt dann ein Sporttreiben nicht zu. Es werden moderne Methoden auf Grundlage asiatischer Kampfsportarten vorgestellt, die das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden stärken und eine effektive Selbstverteidigung ermöglichen.

Lehrgangsinhalt: Ganzkörperworkout mit Stöcken Übungen aus den Bereichen Kraft, Koordination und Schnelligkeit, Techniken aus den Bereichen Angriff Stoßen, Hebeln, Schlagen, Werfen, Abwehr und Gegenangriff - mit und ohne Stock, Partnerübungen, klassische Selbstverteidigung.

### 12-132-2412

Termine	Sa/ So 16./17.6.12, 9.30–17 Uhr
Ort	Hulda Pankok Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, D-Bilk
Leitung	Stephan Vogt
Gebühr	48,- € (75,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Einführung in das Trampolinturnen (15 LE)

Wir vermitteln Ihnen einen Einstieg in das Trampolinturnen. Sie erhalten eine fachspezifische Einweisung in die Sicherheitsbestimmungen und lernen die Grundkenntnisse des Trampolinspringens kennen.

#### 12-132-2410

Termine	Sa/So 23./24.6.12 jeweils 9.30–17 Uhr
Ort	Trampolinhalle, D-Unterbach
Leitung	Harald Günther
Gebühr	75,- € (95,- € ohne Vereinsempfehlung)

### StepMix – mit und ohne Choreographien (8 LE)

Das alte Thema ... in den Kursstunden finden wir ein sehr unterschiedliches Leistungsniveau unserer TeilnehmerInnen vor. Dieser Lehrgang will für Abhilfe sorgen: vorgestellt wird ein bunter Mix aus Basis-Kombinationen mit einfachen Grundschritten, bis hin zur Erarbeitung von kleinen Choreographien. Ein logischer Aufbau und gutes Musikverständnis tragen dazu bei, dass alle ÜL/KL in ihrem eigenen Level in dieser Stunde gemeinsam trainieren können. Zu den Inhalten gehören

- Grundschrirte und ihre 1000 Variationsmöglichkeiten
- Aufbaumethoden
- Passender Musikeinsatz

#### 12-131-2423

Termin	Sa, 30.6.12, 11–18 Uhr
Ort	Squash- & Fitnesspark, Lotharstraße 222, Duisburg
Leitung	Ines Heun
Gebühr	30,- € (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Spiele zur Förderung der Kondition (15 LE)

Förderung der Kondition/Ausdauertraining ist „in“. Viele Breitensportler wählen allerdings eine zu hohe Belastungsstufe. Trainingssteuerung und Belastungsmomente sind ebenso Thema wie Gestaltung von Ausdauerheiten und Spiele.

#### 12-133-2437

Termine	Sa/So, 15./16.9.12, Sa 13.30–20 Uhr, So 9–15 Uhr
Ort	Velbert (SH Nikolaus-Ehlen-Gymnasium, Dürerstraße)
Leitung	Siegfried Böhm
Gebühr	55,- € (82,50 € Sportverein nicht im SSV) (110,- € ohne Vereinsempfehlung)



## Neue Elemente in der Rückenschule (15 LE)

Für alle die im Bereich Gymnastik, Rückenschule, Bodyforming und ähnliches tätig sind: Mit Hilfe von asiatischen Bewegungsarten wie Tai Chi, Chi Gong sowie der japanischen Entspannungsmassage Shiatsu wird hier ein präventiv wirkendes Sportprogramm vorgestellt. In Kombination mit Elementen der Wirbelsäulengymnastik werden Übungen vorgestellt, die das klassische Rückenschulangebot erweitern, die Fitness der Teilnehmer steigern und ihr Sportangebot effektiver und interessanter gestalten können.

### 12-132-2413

Termine	Sa/ So 15./16.9.12, 9.30–17 Uhr
Ort	Sporthalle, Im Grund 78, Düsseldorf-Lohausen
Leitung	Stephan Vogt
Gebühr	48,- € (75,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Bauch- und Rückenfitness (15 LE)

Ein starker Rücken braucht einen starken Bauch! Mit hoher Fachkompetenz, effektiven Übungen sowie viel Abwechslung bei der Durchführung, kann ein attraktives Rücken- und Bauchtraining vorbereitet werden. Deshalb lernen die TN in diesem praxisorientierten Seminar (auch durch den Einsatz von Kleingeräten) eine Bauch- und Rückenstunde ideenreich, effektiv und „mal ganz anders“ zu gestalten. Die Übungen werden auf ihre Funktionalität überprüft, außerdem werden die wichtigsten Rumpfmuskeln nochmals ins Gedächtnis gerufen.

### 12-131-2424

Termin	Sa/So, 29./30.9.12, 9–17 Uhr
Ort	Gymnastikraum Geibelstraße, Duisburg-Neudorf
Leitung	Sabine Gerth
Gebühr	55,- € (95,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Attraktive Spiele spielen (8 LE)

In dieser Fortbildung erleben Sie, dass Spielen eine besondere Bedeutung im Sport und insbesondere im Breitensport einnimmt. Sie lernen attraktive Spiele kennen und erleben dabei, dass Spiel nicht nur als Inhalt einer Übungsstunde zu verstehen, sondern auch ein methodisches Instrument zur Erreichung von motorischen, sportpädagogischen und sozialen Zielen zu begreifen ist.

### 12-132-2408

Termine	Sa 27.10.12, 9.30–17 Uhr
Ort	Hulda Pankok Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, D-Bilk
Leitung	Dirk Spitzenberg
Gebühr	48,- € (75,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Vereinsberatung im:

SSB Duisburg ☎ 0203-3000 813  
SSB Düsseldorf ☎ 0211-200544 30  
KSB Mettmann ☎ 02104-97 6100

## Praxisnahes Koordinations- und Gehirntaining für alle Altersgruppen (8 LE)

Sie erproben den Einsatz bzw. die Modifizierung von verschiedenen Übungs- und Spielformen zur Erweiterung ihrer Handlungskompetenz in unterschiedlichen Zielgruppen und Sportbereichen.

**12-132-2409**

Termine	So 28.10.12, 9.30–17 Uhr
Ort	Hulda Pankok Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, D-Bilk
Leitung	Dirk Spitzenberg
Gebühr	48,- € (75,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Koordination mit Pfiff (15 LE)

Wichtige Informationen rund um die Koordination stehen im Mittelpunkt: Welche koordinativen Fähigkeiten gibt es? Was macht eine gute bzw. schlechte Koordination aus? Was ist eigentlich der gesundheitliche Wert eines regelmäßigen Koordinationstrainings? Worauf muss ich beim Training der Koordination achten? UND WO IST DER PFIFF?

Diese Fortbildung bietet weiterhin eine Fülle „besonderer Übungen“, die abwechslungsreich sind und Spaß machen. Für alle Altersgruppen ist was dabei. Kleine Spiele, Bewegen nach Musik, Jonglieren und andere Tricks mit Bällen, Spielen und Üben mit Klein- und Handgeräten

**12-133-2438**

Termine	Sa/So, 3./4.11.12, Sa 13.30–20 Uhr, So 9–15 Uhr
Ort	Velbert (SH Nikolaus-Ehlen-Gymnasium, Dürerstraße)
Leitung	Siegfried Böhm
Gebühr	55,- € (82,50 € Sportverein nicht im SSV) (110,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Latin Toning (8 LE)

Mit Latin Toning formen Sie Ihre Figur und haben auch noch Spaß dabei! Eine Kombination aus Ausdauertraining im Latino Stil mit Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Ein Fitnessstraining der besonderen Art!

**12-132-2407**

Termine	Sa 10.11.12, 9.30–16 Uhr
Ort	Comeniusgymn., Lütticher Straße 34, D-Oberkassel
Leitung	Jennifer Schwinkowski
Gebühr	48,- € (75,- € ohne Vereinsempfehlung)



## Krafttraining – PowerMix mit Kleingeräten (8 LE)

Mit Hilfe unterschiedlicher Kleingeräte lässt sich systematisch die Kraftausdauer steigern. Der Lehrgang vermittelt erste Einblicke in Trainingskonzepte und pfiffige Ideen für einzelne Kursstunden. Werden die Trainingsprinzipien bei der Kursplanung beachtet, lässt sich die Kraftausdauer deutlich steigern, es werden mehr Muskeln aufgebaut und vor allem können die TN von den gesundheitlichen Vorteilen eines effektiven Krafttrainings profitieren.

### 12-131-2425

Termin	Sa, 10.11.12, 11–18 Uhr
Ort	Squash- & Fitnesspark, Lotharstraße 222, Duisburg
Leitung	Ines Heun
Gebühr	30,- € (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Effektives Kraftausdauertraining mit/ohne Kleingeräte (15 LE)

Trainingskonzepte und Ideen für den Stundeninhalt Kräftigung. Belastungssteuerung, Übungen für unterschiedliche Könnensniveaus, Stundenbilder, Gruppentraining, Arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht, Einsatz von Hanteln, Tubes und Stepps sind die inhaltlichen Schwerpunkte.

### 12-132-2411

Termine	Sa/So 20./21.10.12, 9.30–17 Uhr Herbstferien
Ort	CityFitness, Erkrather Straße 211, D-Flingern
Leitung	Melanie Bosbach
Gebühr	68,- € (90,- € ohne Vereinsempfehlung)



## Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ und „Sport pro Reha“

Der Deutsche Sportbund bekennt sich zu einer zukunftsorientierten Gesundheitsförderung und verpflichtet sich, die im Sport bestehenden Strukturen für diese gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu nutzen. Entsprechen die Qualitätskriterien, die in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer entwickelt wurden dem Kernziel, die ‚Herausbildung eines gesunden Lebensstils‘ werden Sportangebote mit den Qualitätssiegeln „Sport pro Gesundheit“ und „Sport pro Reha“ ausgezeichnet.

Mehr Informationen zum Antrag und zu den Kriterien der Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ und „Sport pro Reha“ erhalten Sie beim Stadtsportbund Duisburg, ☎ 0203-3000813, beim Stadtsportbund Düsseldorf, ☎ 0211-20054430, sowie beim Kreissportbund Mettmann ☎ 02104-976100

## Workshops

### Drums & Slide Workshop (5 LE)

In diesem Workshop lernen die TN ein ganzheitliches Workout mit einfachen aber dynamischen Bewegungen im pulsierenden Trommelrhythmus auf Pezzibällen kennen. Trommeln steigert die physische als auch die mentale Fitness und baut Stress sowie Aggressionen ab. Im zweiten Teil lernen die TN die Sveltings Pads kennen. Ein Workout mit fließenden, harmonischen Slide-Bewegungen.

Mit den kleinen Wunderpads erfahren die TeilnehmerInnen ein intensives Workout, welches die gesamte Muskulatur kräftigt.

**12-131-2421**

Termin	Sa, 21.4.12, 11–15 Uhr
Ort	Squash- & Fitnesspark, Lotharstraße 222, Duisburg
Leitung	Bettina Twardy
Gebühr	20,- € (30,- € ohne Vereinsempfehlung)





## Themenfeld Bewegung im Wasser

### Aqua News & Trends – Aqua Drums-Alive (5 LE)

In diesem Workshop erfahren die TN neue Aqua Trends und ein abwechslungsreiches Workout im Wasser.

Thema: Aqua Drums-Alive, Bauch Intervall Training und Aqua Frisbee.

**12-131-2427**

Termin	So, 29.4.12, 9–13 Uhr
Ort	Lehrschwimmbecken Schule Kranichstr., DU-W'ort
Leitung	Bettina Twardy
Gebühr	42,- € (84,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Aqua News & Trends – Aqua Power im 3/4-Takt (5 LE)

In diesem Workshop erfahren die TN neue Aqua Trends und ein abwechslungsreiches Workout im Wasser.

Thema: Training mit dem Aqua Jal Band, Aqua Power im 3/4 Takt und Cardiolates

**12-131-2428**

Termin	So, 25.11.12, 9–13 Uhr
Ort	Lehrschwimmbecken Schule Kranichstr., DU-W'ort
Leitung	Bettina Twardy
Gebühr	42,- € (84,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Rettungsfähigkeit im Schwimmbereich (6 LE)

Der Nachweis der Rettungsfähigkeit gemäß KM-Erlass / GUV ist für jeden Kurs- und Übungsleiter, Lehrer und Erzieher gesetzlich vorgeschriebene Voraussetzung für den Unterricht am und im Wasser. Inhalte der Fortbildung sind die rechtlichen Grundlagen und Bestimmungen und schwerpunktmäßig die Praxis mit den lebensrettenden Sofortmaßnahmen, Tief- und Streckentauchen, Transportschwimmen sowie Befreiungsgriffe bzw. Umklammerungen vermeiden. Die erfolgreiche Teilnahme wird direkt schriftlich bescheinigt.

**12-131-2429**

Termin	So, 9.9.12, 9.30–13.30 Uhr
Ort	Schwimmbad Duisburg Großenbaum, Großenbaumer Allee 176
Leitung	Jürgen Fabri, DLRG-Lehrscheininhaber
Gebühr	48,- € (96,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Themenfeld Integration

### Integration durch Sport – Sport interkulturell (8 LE)

In dieser Fortbildung werden Methoden des interkulturellen Lernens in der Sportpraxis erlebt. Dabei erfahren die TeilnehmerInnen, welche Regeln und Rituale für sie in der Sportpraxis selbstverständlich sind und von ihnen vorausgesetzt werden. Über diese bewusste Wahrnehmung der eigenen Vorstellungen, werden die TN für multikulturelle Gruppen sensibilisiert. Auch die (An-) Sprache wird dabei eine entscheidende Rolle spielen.

#### 12-131-2426

Termin	So, 9.6.12, 10–18 Uhr
Ort	Sporthalle Im Steinbart Gymnasium, Duisburg-Mitte
Leitung	Sabine Hobohm
Gebühr	30,- € (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Erste Hilfe bei Sportverletzungen (15 LE)

Inhalte der Ausbildung sind lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Not- und Unfällen, Maßnahmen bei (Sport-) Verletzungen, Erkrankungen, Vergiftungen etc.

#### 12-131-2300

Termin	Sa/So, 21./22.4.12, 10–18 Uhr
Ort	Pavillon an der Regattabahn, Kruppstraße 30A
Leitung	Lehrteam Johanniter Unfallhilfe
Gebühr	30,- € (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

#### 12-132-2302

Termine	Sa/So 28./29.4.12 jeweils 9–18 Uhr
Ort	ESPRIT Arena, Arena Str. 1, Düsseldorf-Stockum
Leitung	Sarah Baltruweit, Malteser Düsseldorf
Gebühr	40,- € (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

#### 12-133-2439

Termine	Sa/So, 2./3.6.12, jeweils 9–18 Uhr
Ort	Velbert
Leitung	Uwe Rosenthal
Gebühr	30,- € (45,- € Sportverein nicht im SSV) (60,- € ohne Vereinsempfehlung)



### 12-132-2303

Termine  
Ort  
Leitung  
Gebühr

Sa/So 22./23.9.12 jeweils 9–18 Uhr  
ESPRIT Arena, Arena Str. 1, D-Stockum  
Sarah Baltruweit, Malteser Düsseldorf  
40,- € (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

### 12-131-2301

Termin  
Ort  
Leitung  
Gebühr

Sa/So, 3./4.11.12, 10–18 Uhr  
Pavillon an der Regattabahn, Kruppstraße 30A  
Lehrteam Johanniter Unfallhilfe  
30,- € (60,- € ohne Vereinsempfehlung)

### 12-133-2440

Termine  
Ort  
Leitung  
Gebühr

Sa/So, 8./9.12.12, jeweils 9-18 Uhr  
Ratingen  
Uwe Rosenthal  
30,- € (45,- € Sportverein nicht im SSV)  
(60,- € ohne Vereinsempfehlung)



## Deutsches Sportabzeichen

### Deutsches Sportabzeichen – Auffrischung der Prüfer/innen-Lizenz (8 LE)

Theoretischer Einstieg in die Thematik „Sportabzeichen“. Praktische Einführung in die Abnahme der Disziplinen der fünf DSA Gruppen. Allgemeine und spezielle Erwärmung bei einem Sportabzeichentreff. Sicherheitsaspekte, Versicherungsschutz, Haftung bei Unfällen.

### 12-133-2442

Termine  
Ort  
Leitung  
Gebühr 20,- €

Sa, 3.3.12, 9-16.30 Uhr  
Bezirkssportanlage Bandsbusch, Breddert 2, Hilden  
Peter Kleinhans  
(30,- € Sportverein nicht im SSV)  
(40,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Sport in der Prävention

Gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote, 55+, Präventionssport, Seniorensport, Beweg älter werden, Sport - ein Leben lang... so vielfältig wie diese Titel sind auch die dazugehörigen Angebote im Sportverein. Sie richten sich an eine Zielgruppe mit einer großen Altersspanne, mit vielfältigen Motivationen zu Bewegungsangeboten und einer immer differenzierteren Lebenseinstellung.

**Inhalte:** Auseinandersetzung mit gesundheitlichen Situationen von Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen / Altern als Prozess im Lebenslauf. Grundsätze zum Aufbau von gesundheitsorientierten Sportstunden, insbesondere Präventionssportstunden.

Das Anforderungsprofil des/der Übungsleiter/in Prävention als Anleiter/in, Berater/in und Moderator/in in präventiv - gesundheitsfördernden Sportangeboten. Vertiefung der Zusammenhänge zwischen Gesundheit / Prävention und Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Informationen zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

**Ziele:** Die ÜL kennen die Besonderheiten von Breitensport- und Präventionssportangeboten in Bezug auf die Gestaltung der Sportstunde, die Besonderheiten der Zielgruppe und die Anforderungen an den/die ÜL. Sie wissen um die Möglichkeiten zur Bewusstmachung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen und zum Aufbau eines gesundheitsorientierten Lebensstils. Sie erfahren die organisatorischen Aspekte von gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten.

**Hinweis:** Mit dem Abschluss des Basismoduls 2. Lizenzstufe Prävention Erwachsene/Ältere wird keine Lizenz erworben. Im Anschluss können alle Aufbaumodule der Fachbereiche Prävention Erwachsene und / oder Ältere besucht werden. Die ÜL-C Lizenz wird verlängert.

### Basismodul 2. Lizenzstufe Prävention Erwachsene/Ältere (15 LE)

#### 12-131-3502

Termine	Sa/So, 28./29.1.12, 10–18 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, Duisburg-Mitte
Leitung	Elke Kleinschmidt
Gebühr	70,- € (100,- € ohne Vereinsempfehlung)

#### 12-132-3501

Termin	Sa/So 1./2.9.12 jeweils 9–17 Uhr
Ort	Joachim-Neander-Schule Rather Markt 2, D-Rath
Leitung	Gabi Pohontsch
Gebühr	68,- € (98,- € ohne Vereinsempfehlung)

#### Vereinsberatung im:

SSB Duisburg ☎ 0203-3000 813  
SSB Düsseldorf ☎ 0211-200544 30  
KSB Mettmann ☎ 02104-976100

## Aufbaumodul Profil ÜL-P „Herz-Kreislaufsystem“ (45 LE)

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, ÜL- P HUB, ÜL-P SuE, ÜL-P GfÄ, ÜL-B SdÄ

„Ein Schläuer trimmt die Ausdauer“ – dieser Slogan des DOSB hat auch nach fast 40 Jahren nichts an Aktualität eingebüßt. Nur angemessene Belastung verhindert, dass unser Herz- und Kreislaufsystem frühzeitig verkümmert. Eine Veränderung des Bewegungsverhaltens in Alltag und Freizeit kann dem entgegenwirken. Den TN werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich präventive Bewegungsmaßnahmen nachhaltig auswirken und das persönliche Wohlbefinden positiv beeinflussen.

### 12-131-3504

Termine	Sa/So, 4./5.2., 3./4.3., 10./11.3.12, 10–18 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, Duisburg-Mitte
Leitung	Elke Kleinschmidt
Gebühr	190,- € (270,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Aufbaumodul Profil ÜL-P „Haltungs- und Bewegungssystem“ (45 LE)

**Lizenzverlängerung:**

ÜL-C, ÜL- P HKS, ÜL-P SuE,  
ÜL-P GfÄ, ÜL-B SdÄ

„Ich hab Rücken ...“ – und viele andere Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates sind heute nicht gerade selten. Bewegungsmangel ist eine Hauptursache für diese Beschwerden. Der Sport kann mit präventiv/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten helfen, einseitige Belastungen auszugleichen und schonend die vernachlässigte Muskulatur zu trainieren. Diese Bewegungsmaßnahmen dienen als Gesundheitsressource in Alltag und Freizeit und beeinflussen positiv den gesamten Wohlfühlstatus des Menschen.

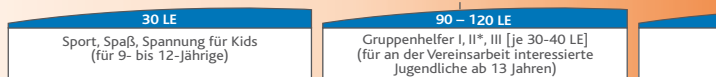
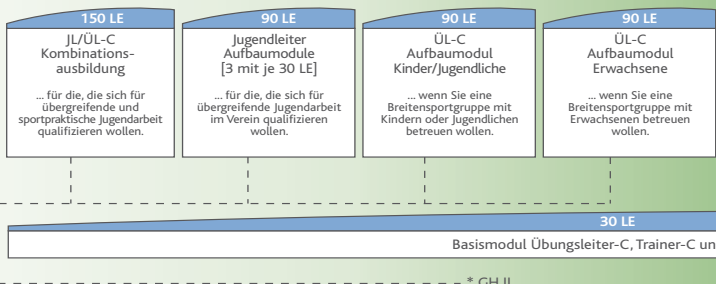
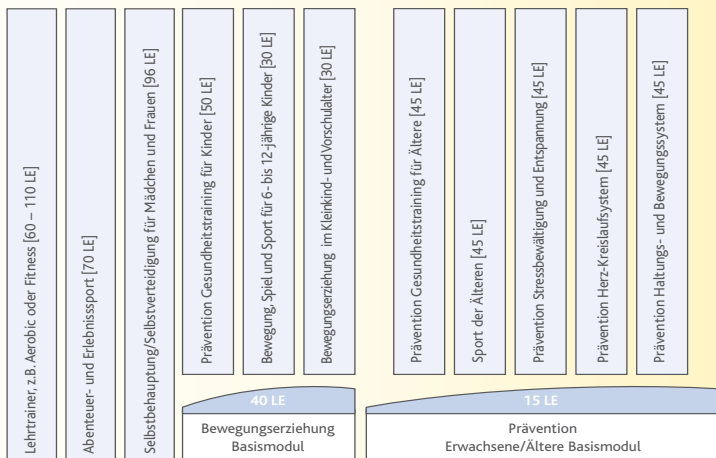
### 12-131-3505

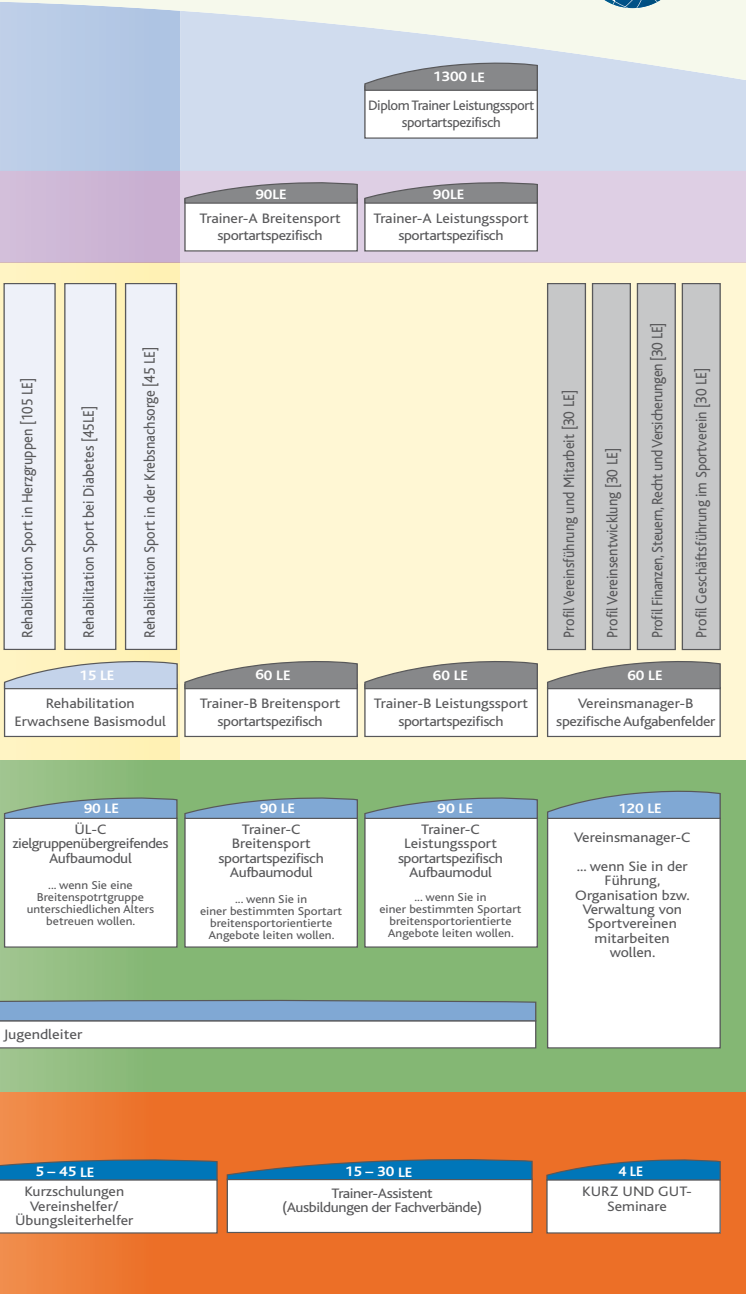
Termine	Sa/So, 24./25.11., 1./2.12., 15./16.12.12, 10–18 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte
Gebühr	190,- € (270,- € ohne Vereinsempfehlung)
Leitung	Elke Kleinschmidt



# Qualifizierung im Sport

Qualifizierungswege • [www.qualifizierung-im-sport.de](http://www.qualifizierung-im-sport.de)







## Aufbaumodul Profil ÜL-P „Gesundheitstraining für Ältere“ (45 LE)

Zukunft gestalten – gesund und aktiv älter werden ist nicht nur eine aktuelle Initiative des Landessportbundes, sondern auch ein Lebensmotto für viele ältere Menschen. Dass bei der Umsetzung dieses Mottos die körperliche Bewegung ein bedeutender Baustein ist, versteht sich von selbst. Gerade diejenigen, die diese Einstellung im Alter neu entdecken, bedürfen einer besonderen Begleitung in den Vereinsangeboten, in denen sie Bewegung als Gesundheitsressource in Alltag und Freizeit kennen lernen.

**Inhalte:** Sportmedizinische Kenntnisse über Einflussmöglichkeiten auf den Alternungsprozess durch Sport und Bewegung. Prinzipien der Planung und Umsetzung von präventiven, gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten Gestaltung von Informations- und Gesprächsphasen mit Älteren insbesondere zur Wahrnehmung und Bewusstmachung eines gesundheitsfördernden Lebensstils.

**Ziele:** Die ÜL kennen Kriterien einer präventiv - gesundheitsfördernden Planung, Durchführung und Auswertung von Sportangeboten im Sportverein unter biologisch-medizinischen Aspekten und können diese umsetzen. Sie reflektieren aktuelle Gesundheitstheorien und wissen, wie die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit zu initiieren ist. Sie analysieren die besondere Bedeutung von gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten in Bezug auf die Zielgruppe. Sie kennen die individuellen und gesellschaftlichen Anforderungen von präventiv - gesundheitsfördernden Sportangeboten an den Verein und an die ÜL.

**Hinweise:** Voraussetzung für den Einstieg in dieses Aufbaumodul ist die Teilnahme am Basismodul Prävention Erwachsene/Ältere, das nicht länger als 2 Jahre zurückliegen darf. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie die ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention, Profil: Gesundheitstraining für Ältere. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Prävention Erwachsene/Ältere im Umfang von 15 LE um jeweils 4 Jahre verlängert.

### 12-132-3520

Termin	Sa/So 15./16.9., Mi 3.10. und 6./7.10.12 jeweils 9–17 Uhr
Ort	Turnhalle Rather Markt 2, D-Rath
Leitung	Gabi Pohontsch
Gebühr	180,- € (270,- € ohne Vereinsempfehlung)

# Lehrgänge zur Lizenzverlängerung Prävention

## Sturzprophylaxe (15 LE)

**Lizenzverlängerungen: ÜL-C, ÜL-P HuB, ÜL-P HKS, ÜL-P SuE, GfA, SdÄ**

Über 150.000 ältere Menschen erleiden jedes Jahr durch einen Sturz einen Oberschenkelhals- oder Hüftbruch. Viele Stürze beruhen auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers, vor allem durch fehlende Muskelkraft und nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit. Durch ein gezieltes Kräftigungs- und Balancetraining lässt sich das Sturzrisiko erheblich minimieren. Mit relativ wenig Aufwand können den älteren Menschen Spaß und Freude an der Bewegung vermittelt werden und so die Selbständigkeit noch lange erhalten bleiben. Ziel dieser Fortbildung ist es, die Ursachen für Stürze aufzuzeigen sowie vielfältige Umsetzungsmöglichkeiten eines Sturzprophylaxe-Trainings im Sportkurs kennen zu lernen.

**12-131-3500**

Termin	Sa/So, 28./29.4.12, 9–17 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte
Leitung	Nicole Kons
Gebühr	70,- € (100,- € ohne Vereinsempfehlung)

## „Darf ich bitten? – Tanzen im Mai!“ (15 LE)

**Lizenzverlängerung: ÜL-C, HKS, HuB, SuE, SdÄ, GfÄ**

Tanzen ist ein Ausdruck der Lebensfreude und Leichtigkeit! Wer wünscht sich nicht, diese Qualitäten bis ins hohe Alter zu bewahren. Musik beeinflusst unsere Stimmung und beflügelt die Seele. Spricht uns ein Song an, bewegen wir uns meist „automatisch“ und summen die Melodie mit. Tanzen wird ganzheitlich betrachtet und trainiert immer mehrere Aspekte, angefangen von der Beweglichkeit, die Koordination, das Gleichgewicht und Rhythmusgefühl sowie das Gedächtnis! Doch im Vordergrund stehen Spaß und Freude am gemeinsamen Erleben. Der Lehrgang trägt dazu bei, wie mit einfachen Tänzen und Tanzformen das eigene Bewegungs-Repertoire ergänzt und erweitert werden kann. Tanzbeschreibungen und CD's werden mitgeliefert (Umlage).

**12-131-3507**

Termin	Sa/So, 5./6.5.12, 9–17 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte
Leitung	Silvia Lambertz
Gebühr	70,- € (100,- € ohne Vereinsempfehlung)

**Vereinsberatung im:**

SSB Duisburg ☎ 02 03-3000 813  
 SSB Düsseldorf ☎ 02 11-200544 30  
 KSB Mettmann ☎ 02 104-97 6100

## Einweisungsveranstaltung in das standardisierte Programm „Sport pro Gesundheit“ (15 LE)

### Lizenzverlängerung: ÜL-C, HKS, HuB, SuE, SdÄ, GfÄ

Die Durchführung von standardisierten Kursangeboten ist für Übungsleiter/innen und Vereine eine Möglichkeit zum Erwerb des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT. Das standardisierte Kursangebot setzt in jeder einzelnen Lerneinheit die Kernziele des Qualitätssiegels und dessen methodisch-didaktische Gestaltungskriterien um. Ziel der standardisierten Angebote (10 Praxiseinheiten) ist es, die KursteilnehmerInnen bei der Veränderung ihres Gesundheitsverhaltens zu unterstützen.

### Inhalte:

- Anforderungen an Kursangebote und deren Rahmenbedingungen
- Durchführung und Auswertung von Kurseinheiten aus dem Manual
- Informationen zur Struktur und zum inhaltlichen Aufbau des Manuals
- Ergänzende Inhalte zum Kursmanual

Hinweis: Die ÜL erhalten in der Einweisungsveranstaltung ein Kurshandbuch zu Ihrem persönlichen Gebrauch. Der Qualifikationsnachweis über den Besuch der Einweisungsveranstaltung wird von der Lehrgangsführung ausgehändigt und muss bei der Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT zusammen mit den anderen Unterlagen eingereicht werden.

### Schwerpunkt „Haltung und Bewegung“ (HuB)

#### 12-132-3530

Termin	Sa/So 16./17.6.12 jeweils 9–17 Uhr
Ort	Turnhalle Rather Markt 2, D-Rath
Leitung	Gabi Pohontsch
Gebühr	68,- € (98,- € ohne Vereinsempfehlung)

#### 12-131-3510

Termin	Sa/So, 25./26.8.12, 9–17 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte
Leitung	Maike Dienst
Gebühr	70,- € (100,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Schwerpunkt „HerzKreislauf-System“ (HKS)

#### 12-132-3531

Termin	Sa/So 29./30.9.12 jeweils 9–17 Uhr
Ort	Turnhalle Rather Markt 2, D-Rath
Leitung	Gabi Pohontsch
Gebühr	68,- € (98,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Vereinsberatung im:

SSB Duisburg ☎ 0203-3000 813  
SSB Düsseldorf ☎ 0211-200544 30  
KSB Mettmann ☎ 02104-97 6100

## Präventive Bewegungsangebote mit Kleingeräten (15 LE)

Lizenzverlängerung: ÜL-C, HKS, HuB, SuE, SdÄ, GfÄ

In dieser Fortbildung wird ein Mix aus präventiv wirksamen Übungen und Spielformen zu Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, sowie zum Lockern und Entspannen in Theorie und Praxis vermittelt. Unter Berücksichtigung moderater Belastungsintensitäten werden vielfältige Praxisanregungen für Präventionsstunden mit Kleingeräten sowie altbewährten und neuen Materialien erarbeitet, differenziert am unterschiedlichem Leistungsniveau der TN und empfohlen für die eigene Kursarbeit.

### 12-131-3506

Termin	Sa/So, 29./30.9.12, 9–17 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte
Leitung	Elke Kleinschmidt
Gebühr	70,- € (100,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Qualitätszirkeltage Prävention HuB / HKS, Teil 1 (8 LE)

Exklusiv für die Lizenzträger „Sport pro Gesundheit“, bieten die Qualitätszirkeltage ein Forum für den Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten. Den TN werden neue Themen, über dem Rahmen der normalen Fortbildung hinaus, präsentiert. Durch die aktive Beteiligung der ÜL/KL mit ihrem „Know-how“ wird die Qualität der Vereinsangebote und der Programme im gesundheitsorientierten Sport gesichert.

Beim Besuch zweier aufeinander folgender Qualitätszirkel wird die Übungsleiterlizenz und die 2. Lizenzstufe verlängert.

### 12-131-3507

Termin	So, 24.06.12, 10–17 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte
Leitung	Rainer Peters
Gebühr	50,- € (100,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Qualitätszirkeltage Prävention HuB / HKS, Teil 2 (8 LE)

### 12-131-3508

Termin	So, 28.10.12, 10–17 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte
Leitung	Anja Martschinke-Rasky
Gebühr	50,- € (100,- € ohne Vereinsempfehlung)



### Sportjugend Düsseldorf



### Sportjugend im

Stadtsportbund  
Duisburg



### Sportjugend im



Die Maßnahmen mit der gesondert aufgeführten Veranstalterschaft auf den Seiten 36–43 werden von den Sportjugenden Düsseldorf, Duisburg und Mettmann, anerkannte Träger der freien Jugendhilfe, durchgeführt. Auskünfte zu den einzelnen Angeboten erhalten Sie bei der Sportjugend Duisburg, ☎ 0203-3000851, [sportjugend@ssb-duisburg.de](mailto:sportjugend@ssb-duisburg.de), der Sportjugend Düsseldorf, ☎ 0211-332347 und der Sportjugend Mettmann, ☎ 02104-976 100.

Kinder haben ein natürliches Bewegungsbedürfnis. Dabei gewinnen sie Einsichten und Erkenntnisse, die die Basis einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung bilden.

## Ausbildungen im Kinder – und Jugendbereich

### ÜL-B Basismodul Bewegungserziehung (40 LE)

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL-C

Kinder haben aus sich heraus ein natürliches Bewegungsbedürfnis. Das Ausleben wird durch die Umwelt begleitet, unterstützt und gefördert oder auch behindert und eingeschränkt. In und durch Bewegung gewinnen Kinder Einsichten und Erkenntnisse, die in vielfältige Lebens- und Handlungszusammenhänge eingebracht werden. Diese bilden die Basis einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung.

In diesem Basismodul können die bewegungserzieherischen Kompetenzen für die begleitende, unterstützende und fördernde Arbeit mit der Zielgruppe bis 12 Jahre erworben werden. Bewegungs-, Spiel und Sportangebote werden verknüpft mit zentralen pädagogischen Handlungsfeldern, Gesundheitsförderung und Mitwirkung/Mitbestimmung. Das Wissen um die Entwicklung motorischer, sozialer, emotionaler und kognitiver Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder wird mit den Kernkompetenzen von Planung und Durchführung für Bewegungs-, Spiel und Sportangebote verbunden. Die Angebotsausrichtung muss von der/die ÜL/in je nach Alter und Entwicklungsniveau der Kinder und dem Ort, an dem das Angebot realisiert werden soll - im Verein, Kindergarten oder offenen Ganztage - individuell differenziert werden können.



### 12-131-3006

Vortreffen  
Termine  
Ort  
Leitung  
Gebühr

Mi 11.1.12, 17.00–21.30 Uhr  
Sa/So, 14./15.1. und 11./12.2.12 jeweils 9–17 Uhr  
Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte  
Sylvia Martens  
200,- € (300,- € ohne Vereinsempfehlung)

### 12-132-3000

Termine  
Ort  
Leitung  
Gebühr

Mo 30.1., 6./13.2., 19./26.3.12 jeweils 9–17 Uhr  
Franz-Rennefeld-Weg 15, D-Lichtenbroich  
Andrea Comoth  
225,- € (375,- € ohne Vereinsempfehlung)

### 12-132-3001

Vortreffen  
  
Termine  
Ort  
Leitung  
Gebühr

Mi 25.1.12, 17.30–22.00 Uhr; Niederheid,  
Paul-Thomas-Straße 35, D-Holthausen  
Sa/So 4./5.2. und 10./11.3.12 jeweils 9–17 Uhr  
Sporthalle Rather Kreuzweg 21, D-Rath  
Nora Jaffan, Ingrid Graser  
225,- € (375,- € ohne Vereinsempfehlung)

### 12-133-3004

Vortreffen:  
Termine  
  
Ort  
Leitung  
Gebühr

Do, 1.3.12, 17–21 Uhr  
Sa/So, 10./11.3. und 24./25.3.12,  
Sa 9–16 Uhr, So 9–15 Uhr  
Wülfrath, Sporthalle Lindenstraße  
Ingrid Rössler und Ulf Fischer  
160,- € (240,- € Sportverein nicht im SSV)  
(320,- € ohne Vereinsempfehlung)

### 12-132-3002

Vortreffen  
  
Termine  
Ort  
Leitung  
Gebühr

Mi 29.8.12, 17.30–22.00 Uhr; Niederheid,  
Paul-Thomas-Straße 35, D-Holthausen  
Sa/So 8./9.9. und 22./23.9.12 jeweils 9–17 Uhr  
Sporthalle, Rather Kreuzweg 21, D-Rath  
Susanne Straub  
225,- € (375,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Aufbaumodul ÜL-B Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter (BiKuV) (30 LE)

### Inhalte:

Es werden spezifische Kenntnisse zu motorischen, sozialen, emotionalen und kognitiven Entwicklungen erarbeitet. Die daraus abzuleitenden methodisch-didaktischen Konsequenzen, werden in praktischen Versuchen 'geübt' und reflektiert. ÜL sollen Kindern Bildungschancen durch Bewegung, Spiel und Sport eröffnen können.

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Absolvierung des Basismoduls Bewegungserziehung.

Das Aufbaumodul qualifiziert ÜL und Erzieher/innen für die Planung und Durchführung ganzheitlicher Bewegungsangebote von Kindern bis zum Alter von 6 Jahren in Verein und Kindergarten sowie in Eltern-Kind Gruppen. Die Ausbildung richtet sich auch an Mitarbeiter/innen von Kindertagesstätten, die das Zertifikat 'Anerkannter Bewegungskindergarten' erwerben wollen.

Bewegungserzieherische Angebote beginnen mit Krabbelgruppen, beinhalten Eltern-Kind Angebote und erste eigenständige Bewegungs- und Spielangebote. In Kindertagesstätten, vor allem in den Bewegungskindergärten, erweitern bewegungserzieherische Angebote zudem den Alltag.

Im Kleinkind- und Vorschulalter sollen möglichst vielfältige Wahrnehmungs-, Körper- und Bewegungserfahrungen ermöglicht werden. Dieser Kanon an Bewegungsangeboten orientiert sich an den normalen Entwicklungsverläufen von Kindern. Bedürfnisse und Stärken der Kinder bestimmen die Ausrichtung der Bewegungsangebote.

### 12-133-3104

Termine	Sa/So, 21./22.4. und 5./6.5.12, Sa 9–16 Uhr, So 9–15 Uhr
Ort	Wülfrath, Sporthalle Lindenstraße
Leitung	Ingrid Rössler und Ulf Fischer
Gebühr	120,- € (180,- € Sportverein nicht im SSV) (240,- € ohne Vereinsempfehlung)

### 12-132-3100

Termine	Mo 23./30.4., 7./14.5.12 jeweils 9–17 Uhr
Ort	Franz-Rennefeld-Weg 15, D-Lichtenbroich
Leitung	Andrea Comoth
Gebühr	110,- € (210,- € ohne Vereinsempfehlung)

### 12-131-3106

Termine	Sa/So, 15./16.9. und 6./7.10.12 jeweils 9–17 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte
Leitung	Sylvia Martens
Gebühr	140,- € (200,- € ohne Vereinsempfehlung)

### 12-132-3101

Termine	Sa/So 27./28.10. und 10./11.11.12 jeweils 9–17 Uhr
Ort	Sporthalle, Rather Kreuzweg 21, D-Rath
Leitung	Susanne Straub
Gebühr	110,- € (210,- € ohne Vereinsempfehlung)

## **Aufbaumodul ÜL-B Bewegungserziehung Bewegung, Spiel und Sport für 6 bis 12-jährige Kinder (30 LE)**

### **Voraussetzung: Basismodul Bewegungserziehung**

Sie werden darauf vorbereitet, Kinder auf ihrem Weg zu selbstbestimmten, kritischen und verantwortungsbewussten jungen Menschen begleiten zu können. Sie tragen in dieser Rolle dazu bei, die Mädchen und Jungen in ihrer Bewegungskompetenz insgesamt, sowie in ihren sportlichen, psychosozialen und kognitiven Entwicklungen zu begleiten. Ziel ist es, Kinder in ihrer Selbständigkeit zu fördern, sie aktiv an BeSS-Angeboten teilhaben zu lassen und das selbstbestimmte Lernen des Einzelnen zu fördern. Daraus abgeleitet werden die methodisch-didaktischen Konsequenzen. Diese werden in praktischen Versuchen 'geübt' und reflektiert. Der Schwerpunkt ist die Förderung der sozialen und emotionalen Entwicklung.

Das Aufbaumodul qualifiziert ÜL, Erzieher/innen sowie Mitarbeiter/innen in den offenen Ganztagschulen attraktive, kindorientierte, altersangemessene und auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kinder abgestimmte Angebote für Bewegung, Spiel und Sport zu initiieren, zu planen und durchzuführen.

### **12-132-3200**

Termine	Sa/So 27./28.10. und 10./11.11.12 jeweils 9–17 Uhr
Ort	Sporthalle, Im Grund 78, D-Lohausen
Leitung	Nora Jaffan
Gebühr	110,- € (210,- € ohne Vereinsbestätigung)



## Fortbildungen im Kinder- und Jugendbereich

### Psychomotorik erleben - Teil 1 (8 LE)

#### „Psychomotorik zum Anfassen“

Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BiKuV, ÜL-GfK

Wie lässt sich die psychomotorische Idee innerhalb von Praxisangeboten in Sportverein, Kindertageseinrichtungen und Schule sinnvoll umsetzen. Kann es gelingen, „auffällige“ bzw. andersartige Kinder in mein Angebot zu integrieren? Welche Förderansätze und -möglichkeiten kann ich konkret anbieten. Diese Fragen wollen wir innerhalb von praktischen Erlebnissen und theoretischem Hinterfragen beantworten.

**12-133-3412**

Termine	Sa, 3.3.12, 9–16.30 Uhr
Ort	Mettmann
Leitung	Heide Förster und Ingrid Rössler
Gebühr	35,- € (52,- € Sportverein nicht im SSV) (70,- € ohne Vereinsempfehlung)
Veranstalter	Sportjugend Mettmann

### Psychomotorik erleben – Teil 2 (8 LE)

#### „Schatzsuche statt Fehlerfahndung“

Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BiKuV, ÜL-GfK

Vom Perspektivenwechsel in der psychomotorischen Praxis. Psychomotorisch orientierte Spiel- und Bewegungsangebote dienen im Besonderen der Stärkung eigener Handlungskompetenzen. Wir erleben eigene Ressourcen zur Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes. In der Praxis erfahren Sie Unterstützungsmomente zum praktischen Einsatz in (Förder-)Angeboten.

**12-133-3413**

Termine	Sa, 28.4.12, 9–16.30 Uhr
Ort	Mettmann
Leitung	Heide Förster und Ingrid Rössler
Gebühr	35,- € (52,- € Sportverein nicht im SSV) (70,- € ohne Vereinsempfehlung)
Veranstalter	Sportjugend Mettmann

### Ringens – Raufen – Kräfte messen, 5–10 Jahre (8 LE)

Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BiKuV, ÜL-BeSS, GfK

Ringens, Raufen und Kräftemessen sind Themen, die uns im pädagogischen Alltag immer wieder fordern. Welche Spiele kann ich anbieten, um dem Interesse der Kinder nach Rangeleien Rechnung zu tragen? Welche Regeln muss ich aufstellen, damit es sicher und fair zugeht?

**12-132-3401**

Termine	Sa 12.5.12, 9.30–16 Uhr
Ort	Joachim-Neander-Schule, Rather Markt 2, D-Rath
Leitung	Ingrid Rössler
Gebühr	36,- € (72,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Die Bäuerin backt ein Brot – Relaxmassagen für Kinder (8 LE)

### Lizenzverlängerung ÜL-c, BiKuV

Kleine Kinder lieben Berührungen und sie lieben Geschichten. Die Teilnehmer üben miteinander Massagetechniken für die Anwendung bei Kindern und erfahren ihre Wirkung am eigenen Körper. Die Massagen für 0-6 jährige werden kindgerecht in Geschichten verpackt erzählt und geübt. Dabei werden die wichtigsten theoretischen Hintergründe knapp erläutert. Spiel, Spaß und Entspannung für alle.

**12-132-3402**

Termine	Mo 29.5.12, 9–17 Uhr
Ort	Franz-Rennefeld-Weg 15, D-Lichtenbroich
Leitung	Dr. med. Susanne Weber
Gebühr	36,- € (72,- € ohne Vereinsempfehlung)



## Purzelbaum und Kissenschlacht (8 LE) Kreative Bewegungsangebote für 3–6jährige Kinder

### Lizenzverlängerung ÜL-C, BiKuV

Wilde Spiele zum Ringen und Raufen für aktive Kinder werden Ihnen vorgestellt. Sie erproben verschiedene Methoden der Bewegungsförderung, z.B. Bewegungsgeschichten mit Alltagsmaterialien oder Kleingeräten und Bewegungslandschaft mit Großgeräten. Gleichzeitig werden die wichtigsten theoretischen Hintergründe erläutert und der sinnvolle Aufbau eines Bewegungsangebotes besprochen.

**12-132-3403**

Termine	Mo 4.6.12 jeweils 9–17 Uhr
Ort	Franz-Rennefeld-Weg 15, D-Lichtenbroich
Leitung	Andrea Comoth
Gebühr	36,- € (72,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Die Löffeldeckeltopfparade (8 LE) Kreative Bewegungsangebote für 3–6 jährige Kinder

### Lizenzverlängerung ÜL-C, BiKuV

Clatsch und Klanggeschichten führen als roter Faden durch diese Fortbildung zum Thema Bewegungserziehung für Kinder im Kleinkind und Vorschulalter. Es werden verschiedene Methoden der Bewegungsförderung (Kleine Spiele, Bewegungsgeschichten mit Alltagsmaterialien oder Kleingeräten, Großgeräte-Bewegungslandschaft, Tänze etc.) mit dem Schwerpunkt Rhythmusschulung praktisch ausprobiert und die wichtigsten theoretischen Hintergründe erläutert.

**12-132-3404**

Termine	Mo 11.6.12, 9–17 Uhr
Ort	Franz-Rennefeld-Weg 15, D-Lichtenbroich
Leitung	Andrea Comoth
Gebühr	36,- € (72,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Bewegen und Lernen (15 LE)

### Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BiKuV

Ohne Wahrnehmung und Bewegung „läuft“ nichts. Wer nicht rückwärts gehen kann, kann nicht rückwärts rechnen? Bewegung und Wahrnehmung schaffen die Voraussetzung für den Erwerb der Kulturtechniken. Manche Kinder haben Schwierigkeiten, das Schreiben, Lesen und Rechnen zu erlernen. Wie können diese Mädchen und Jungen unterstützt werden? Den Schwerpunkt der Fortbildung bietet der Aspekt „Lernen durch Bewegung“, d.h. die Auseinandersetzung mit der Frage „Wie können Bewegungsangebote Lernvoraussetzungen schaffen bzw. das Lernen unterstützen?“ Durch Kennenlernen und Erleben von praktischen Bewegungsideen erhalten ErzieherInnen und ÜbungsleiterInnen mehr Sicherheit dabei, psychosoziale, motorische und schulische Lernprozesse anzuregen und zu unterstützen.

**12-133-3414**

Termine	Sa/So, 23./24.6.12, Sa 9-16.30 Uhr, So 9–15.30 Uhr
Ort	Sporthalle in Velbert
Leitung	Ute Dewenter
Gebühr	60,- € (90,- € Sportverein nicht im SSV) (120,- € ohne Vereinsempfehlung)
Veranstalter	Sportjugend Mettmann



## Einführung in die Psychomotorik (15 LE)

### Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BiKuV

Die Psychomotorik beschreibt eine ganzheitlich-humanistische, entwicklungs- und kindgemäße Art der Bewegungserziehung.

Die Psychomotorik schaut auf die Stärken und Ressourcen der Kinder. Hierüber werden Kinder zu Bewegung, Kreativität und gemeinsamen Spiel animiert. Durch Bewegungserlebnisse wird die Persönlichkeit/ Identität des Kindes gestärkt und sowohl die motorischen Schwächen, als auch Verhaltensauffälligkeiten bearbeitet.

Ziele und Inhalte dieser Fortbildung:

- Den Ansatz der Psychomotorik kennen lernen und verstehen
- Praxisvorschläge aus den Bereichen Körper-, Material- und Sozialerfahrung
- Wie können ÜL Bewegungs- und Verhaltensauffälligkeiten von Kindern interpretieren und als Handlungsimpuls nutzen?

**12-131-3417**

Termine	Sa/So, 23./24.6.12, jeweils 9–17 Uhr
Ort	Bewegungskindergarten In den Haesen, DU-Homberg
Leitung	Sylvia Martens
Gebühr	60,- € (110,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Paul Pinguin sucht sein schwarzes Mäntelchen - Qigong im Kindergartenalter (8 LE)

### Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BiKuV

Vermittelt werden Bewegungsgeschichten für Kinder von 3–6 Jahren mit dem Ziel, die Kinder in ihre eigene Mitte und in die Ruhe zu führen. Paul Pinguin, der sein schwarzes Mäntelchen verloren hat und überall fragt, ob es jemand gesehen hat, ist die zentrale Figur einer dieser Geschichten. Die Eigenschaften verschiedener Tiere werden thematisiert und in Bewegungen umgesetzt. Dabei werden die wichtigsten theoretischen Hintergründe knapp erläutert. Abgerundet wird das Programm mit Übungen, die am Ende von Übungsstunden stehen und die Kinder entspannt und gesammelt in ihren Alltag entlassen.

**12-132-3405**

Termine	Mo 9.7.12, 9–17 Uhr
Ort	Franz-Rennefeld-Weg 15, D-Lichtenbroich
Leitung	Dr. med. Susanne Weber
Gebühr	36,- € (72,- € ohne Vereinsempfehlung)



## Komm mit ins Reich der Sinne! (15 LE)

### Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BiKuV

Ganzheitliche Entwicklungsförderung durch Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele. Da die Bewegungsentwicklung und die Sinneswahrnehmung eng miteinander verknüpft sind und sich gegenseitig beeinflussen, wird in der Beobachtung von Kindern schnell deutlich. Was aber, wenn etwas mit der Wahrnehmung nicht stimmt? Wie gelingt eine ganzheitliche Wahrnehmungsförderung im Kontext eines Bewegungsangebotes?

#### Inhalte:

- Zusammenhang von Bewegung und Wahrnehmung
- Entwicklung der Wahrnehmung und ihre Bedeutung im kindlichen Entwicklungsprozess
- Auffälligkeiten der Wahrnehmungsverarbeitung

Zahlreiche praktische Vorschläge und Ideen, die dazu beitragen, die Wahrnehmung der Kinder „sinnvoll“ zu fördern.

**12-133-3415**

Termine	Sa/So, 1./2.9.12, Sa 9-16.30 Uhr, So 9–15.30 Uhr
Ort	Velbert
Leitung	Silvia Schwarz-Hollasch
Gebühr	60,- € (90,- € Sportverein nicht im SSV) (120,- € ohne Vereinsempfehlung)
Veranstalter	Sportjugend Mettmann

## Barfuß unterwegs – wenn Füße auf Entdeckungsreise gehen (8 LE)

### Lizenzverlängerung ÜL-C , ÜL-BiKuv, ÜL-Bess

Zur Entwicklung und Förderung des Selbst- und Körperbewusstseins innerhalb der Psychomotorik gehört, dass jeder Körperzone – vom Scheitel bis zur Fußsohle – gleichviel Aufmerksamkeit gewidmet wird. In dieser Tagesfortbildung werden in einer Art „Fuß-Werkstatt“ exemplarisch neue kreative Wahrnehmungsfelder entwickelt und deren Wirkungsweise für Fuß, Hand, Kopf und Herz „leibhaftig“ überprüft und erfahrbar gemacht. Ziel des Workshops ist der gesundheitsorientierte Umgang mit den Füßen als (präventive) Voraussetzung vieler Bewegungsabläufe und der Haltungssicherheit.

**12-132-3425**

Termin	Sa 8.9.12, 9–17 Uhr
Ort	Joachim-Neander-Schule Rather Markt 2, D-Rath
Leitung	Nora Jaffan, Ulrike Rölleke
Gebühr	40,- € (72,- € ohne Vereinsempfehlung)



## Bewegungsbaustelle Halle (15 LE)

### Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BiKuV

Die Sporthalle wird zur Bewegungsbaustelle - ob mit Alltagsmaterialien oder als Kletterlandschaft. Gemeinsam wird praktisch vom einfachen bis zum komplexen Aufbau alles möglich umgesetzt.

#### 12-133-3416

Termine	Sa/So, 8./9.9.12, Sa 15–20.30 Uhr, So 9–16.30 Uhr
Ort	Sporthalle in Mettmann
Leitung	Ulf Fischer und Ingrid Rössler
Gebühr	60,- € (90,- € Sportverein nicht im SSV) (120,- € ohne Vereinsempfehlung)
Veranstalter	Sportjugend Mettmann

## „Wir wachsen noch – Raum für Spiel und Bewegung!“ Bewegungsförderung für 1–3jährige Kinder (15 LE)

### Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BiKuV

Robben, Krabbeln, Laufen, ... – in den ersten drei Lebensjahren ist die Bewegungsentwicklung eine elementare Basis zum Lernen. Mit Spielen, Aufgaben und Angeboten können wir diese Altersgruppe z. B. bei Materialerkundungen, in Bewegungsbaustellen und mit -geschichten begleiten. Die Fortbildung bietet Impulse für Sportvereine, Spielgruppen und Kindertageseinrichtungen an.

#### 12-132-3406

Termine	Mo 10./17.9.12 jeweils 9–17 Uhr
Ort	Franz-Rennefeld-Weg 15, D-Lichtenbroich
Leitung	Andrea Comoth
Gebühr	36,- € (72,- € ohne Vereinsempfehlung)

#### 12-131-3450

Termine	Sa/So, 21./22.1.12, jeweils 9–17 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte
Leitung	Silvia Schwarz-Hollasch
Gebühr	60,- € (110,- € ohne Vereinsempfehlung)

#### 12-133-3423

Termine	Fr/Sa, 14./15.9.12, Fr 15–20.30 Uhr, Sa 9–16.30 Uhr
Ort	Wülfrath, Sporthalle Lindenstraße
Leitung	Heide Förster und Ingrid Rössler
Gebühr	60,- € (90,- € Sportverein nicht im SSV) (120,- € ohne Vereinsempfehlung)
Veranstalter	Sportjugend Mettmann

### Vereinsberatung im:

SSB Duisburg ☎ 0203-3000 813  
 SSB Düsseldorf ☎ 0211-200544 30  
 KSB Mettmann ☎ 02104-97 6100

## **Kleine Kinder – große Geräte, Bewegungsbaustelle und Bewegungsgeschichten für 1–6 jährige Kinder**

### **Lizenzverlängerung ÜL-C, BiKuV**

Ob Turnhalle oder Gruppenraum: aus fast allen Materialien lassen sich tolle Bewegungsbaustellen entwickeln aus denen bewegte Geschichten werden können. Eine kreative Fortbildung mit vielen Ideen für die Praxis erwartet Sie.

**12-132-3407**

Termine	Sa 27.10.12, 9.30–16 Uhr
Ort	Joachim-Neander-Schule, Rather Markt 2, D-Rath
Leitung	Ingrid Rössler
Gebühr	36,- € (72,- € ohne Vereinsempfehlung)

## **Mit allen Sinnen, Spiele zur Wahrnehmungsförderung für 2–6 jährige Kinder**

### **Lizenzverlängerung ÜL-C, BiKuV**

Nicht genügend Material? Zu wenig Platz? Spielen kann man überall! Die Fortbildung bietet Ihnen neben den theoretischen Hintergründen viele Spielideen – mit und ohne Material – für alle Wahrnehmungsbereiche, die ohne großen Aufwand umgesetzt werden können.

**12-132-3408**

Termine	So 28.10.12, 9.30–16 Uhr
Ort	Joachim-Neander-Schule, Rather Markt 2, D-Rath
Leitung	Ingrid Rössler
Gebühr	36,- € (72,- € ohne Vereinsempfehlung)

## **Spielerische Wassergewöhnung (15 LE)**

### **Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BiKuV**

Wasser ist für Kinder ein faszinierender Bewegungsraum. Ein Schwimmbecken eine attraktive Bewegungsstätte, in der Kinder lebenswichtige und vielfältige Erfahrungen für ihre gesamte Entwicklung im Umgang mit dem Element Wasser sammeln können. Darüber hinaus fördert der Aufenthalt im Wasser neben der gesamten Motorik auch die Sinnes- und Körperwahrnehmung und beim Duschen und Toilettengang wird die Körperpflege und -hygiene eingeübt. Wer sich spielerisch an das Wasser gewöhnt hat, kann mit Freude an den nächsten Schritt - das Schwimmen Lernen - denken.

**12-133-3424**

Termine	Sa/So, 10./11.11.12, Sa 9–16.30 Uhr, So 9–15.30 Uhr
Ort	Velbert, Schwimmbad Nierenhof, GGS Nierenhof
Leitung	Ute Dewenter und Silvia Schwarz-Hollasch
Gebühr	60,- € (90,- € Sportverein nicht im SSV) (120,- € ohne Vereinsempfehlung)
Veranstalter	Sportjugend Mettmann

## Erlebnis – und Abenteuersportangebote (15 LE) für 6–14 Jährige

### Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BeSS

Die Schulung des Teamgedankens und Steigerung der persönlichen Wahrnehmung sind zentrale Aspekte der Erlebnispädagogik. Sie werden mit kooperativen Spielen, Niedrigseilparcour und Slackline umgesetzt und bieten Ihnen wichtiges Rüstzeug in der Kinder- und Jugendarbeit.

**11-132-3409**

Termine	Sa/So 1./2.9.12 jeweils 9–17 Uhr
Ort	Lessinggymnasium Eller Str. 84, D-Oberbilk
Leitung	Axel Scherschel
Gebühr	68,- € (135,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Psychomotorik mit Alltagsmaterialien, Ideen für kreative Spiele für 2-6 jährige Kinder (8 LE)

### Lizenzverlängerung ÜL-C, BiKuV

Erleben – Wahrnehmen – Handeln, unter diesen Aspekten sind Sie eingeladen, persönlich zu erleben, wie wichtig die Auseinandersetzung mit bekannten und außergewöhnlichen Alltagsmaterialien ist. In Ergänzung zum praktischen Unterricht wird die Theorie erarbeitet.

**12-132-3410**

Termine	Sa 10.11.12, 9.30–16 Uhr
Ort	Joachim-Neander-Schule, Rather Markt 2, D-Rath
Leitung	Ingrid Rössler
Gebühr	36,- € (72,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Bewegung, Spiel & Sport im Ganzttag – aber sicher! (15 LE)

### Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BeSS

Die Fortbildung richtet sich an ÜbungsleiterInnen, JugendleiterInnen, TrainerInnen sowie pädagogisch geschulte MitarbeiterInnen aus Sportvereinen, die über kontinuierliche, praktische Erfahrungen in der sportlichen Arbeit mit Kindern im Alter von 6-10 Jahren verfügen. Sie wollen zukünftig Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote im offenen Ganzttag anbieten oder führen sie bereits durch.

Inhalte: Besonderheiten der Kindergruppen im offenen Ganzttag / Planung und Umsetzung von Bewegungsangeboten in unnormierten Räumen / Praktische Bildungsaspekte der Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote / Grundzüge der OGS in NRW und die Arbeit der Sportvereine / Sicherheit, Aufsichtspflicht und Recht / Erprobung methodischer Vorgehensweisen/ Konfliktlösungsstrategien.

**12-131-3418**

Termin	Sa/So, 8./9.12.12, 9–17 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte
Leitung	Nicole Kons & Maike Dienst
Gebühr	60,- € (110,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Workshops im Kinder- und Jugendbereich

Der Besuch von 4 Workshops ermöglicht die Verlängerung ÜL-BeSS und ÜL-C.

### Rückschlagspiele (6 LE)

#### Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BeSS

- Die Vielfalt der Rückschlagspiele neu entdecken
- Spiel- und Übungsformen, unter anderem zum Badminton
- Einführung in die unterschiedliche Grundschläge
- „Abschluss-Turnier“ und Erfahrungsaustausch

**12-131-3419**

Termin	Donnerstag, 15./23.3.12, 18–20.30 Uhr
Ort	Sporthalle im neuen Berufskolleg Mitte, Carstanjenstr. 10, DU-Neudorf
Leitung	Sebastian Staats
Gebühr	24,- € (34,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Spielend leicht in Balance (5 LE)

#### Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BeSS

- Spielerische Übungsideen zur Koordination und Gleichgewichtsschulung
- Einsatz von Therapiekreisel, Balance-Pad & Co.
- Gestalten eines Gleichgewichtsparcours
- Erfahrungsaustausch

**12-131-3420**

Termin	Dienstag, 3.7.12, 17–21 Uhr
Ort	Gymnastikraum Geibelstraße, DU-Neudorf, neben St. Anna Kirche
Leitung	Nicole Kons
Gebühr	20,- € (30,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Ganztage und Pausensport (5 LE)

#### Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BeSS

- Spielideen für drinnen und draußen ohne großen Aufwand
- Flur-Flitzer-Spiele
- Erfahrungsaustausch

**12-131-3421**

Termin	Donnerstag, 05.07.12, 17–21 Uhr
Ort	Gymnastikraum Geibelstraße, DU-Neudorf, neben St. Anna Kirche
Leitung	Maike Dienst
Gebühr	20,- € (30,- € ohne Vereinsempfehlung)

## Attraktive Spiel- und Bewegungsideen (5 LE)

Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-BeSS

- Bewegung, Spiel und Spaß mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien (zum Beispiel Joghurtbecher, Zeitungen, Wäscheklammern,...) für Schule und Verein
- Erfahrungsaustausch

**12-131-3422**

Termin	Donnerstag, 23.08.12, 17–21 Uhr
Ort	Gymnastikraum Geibelstraße, DU-Neudorf, neben St. Anna Kirche
Leitung	Nicole Kons
Gebühr	20,- € (30,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Ausleihservice:

- Spiel- und Sportgeräte
- Sportactionbus (D) • Aufblasbarer Kletterfelsen • Aufblasbare Tumbling-Bahn • Bewegungsbaustelle

SSB Duisburg ☎ 0203-3000 815  
SSB Düsseldorf ☎ 0211-200544 30  
KSB Mettmann ☎ 02104-976100

## Mein Arbeitsfeld: Sport und Bewegung lehren

Eine attraktiver und verantwortungsvoller Beruf:

Sport zu unterrichten, Bewegungsangebote anzuleiten, Menschen zum Sport zu bringen, sie als Sportaktive zu betreuen oder Sport als Medium für Lern- oder pädagogische Prozesse zu nutzen, haupt- oder nebenberuflich; in vielen verschiedenen Organisationen und unterschiedlichsten Funktionen, z.B. in Schulen, Kindergärten, Sportvereinen, Sport-Fachverbänden und Bildungseinrichtungen, in sozialpädagogischen, betreuenden oder pflegerischen Einrichtungen, im therapeutischen Bereich, im Sport- und Erlebnistourismus, in Freizeitclubs und Fitnessstudios. Sport zu unterrichten und anzuleiten bedeutet auch: sich fachlich, methodisch, didaktisch und pädagogisch zu qualifizieren und ständig weiterzubilden.

Wir bieten als gesetzlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung des organisierten Sports in unseren Außenstellen vielfältige fachliche und überfachliche Qualifizierungsmöglichkeiten, d.h. Fort- und Weiterbildungen. Die Qualifizierungsmaßnahmen sind grundsätzlich offen für alle Interessenten, können sich aber in den Zugangsmodalitäten (Eingangsvoraussetzungen) bei einzelnen Fachangeboten unterscheiden. (Nach WBG-Angebotskategorie Nummer XII)

## Gruppenhelferausbildung

Gruppenhelfer/innen (GH I + II) gestalten die Sportangebote der Gleichaltrigen und in Kindergruppen mit. Sie nehmen Einfluss auf die Auswahl von Bewegungsangeboten, bringen 'Trends' ein und können Sonntag, die Bedürfnisse ihrer Altersgruppe berücksichtigen. Sie unterstützen dabei die ÜL bei der Planung, Durchführung und Auswertung von Spiel- und Übungsstunden und leiten Stundenteile oder Teilgruppen selbstständig. Gleichzeitig tragen sie mit dazu bei, dass im Verein auch außerhalb des Sportbetriebs für junge Menschen eine Menge los ist. Sie beteiligen sich bei der Auswahl entsprechender Aktivitäten und wirken mit bei der Planung, Durchführung und Auswertung, wie z. B. bei Fahrten und Festen.

GH I, GH II und GH III Lehrgänge können nur in dieser Reihenfolge besucht werden, da sie inhaltlich aufeinander aufbauen.

Nach erfolgreicher Absolvierung der GH I und GH II-Lehrgänge erhalten die Teilnehmenden den Gruppenhelfer/innen-Ausweis. Dieser ist zwei Jahre gültig und wird als Basismodul für die Übungs- und Jugendleiterausbildung anerkannt.



### Gruppenhelfer I

Ausbildung zum Assistenten des Übungsleiters für die sportliche Jugendarbeit, kulturelle Vereinsjugendarbeit und Interessenvertreter der Vereinsjugend.

#### 12-132-1100

Termin	Mo–Do 2.–5.4.12 Osterferien
Ort	Sportschule Feriendorf Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern
Leitung	Sascha Schmitt
Gebühr	80,- € (100,- € ohne Vereinsempfehlung) (inkl. Unterkunft, Verpflegung, Bustransfer)
Veranstalter	Sportjugend Düsseldorf

#### 12-131-1101

Termin	Mo–Fr 9.–13.7.12
Ort	Feriendorf Hinsbeck, Nettetal
Leitung	Sascha Schmitt
Gebühr	150,- € (200,- € ohne Vereinsempfehlung) (inkl. Unterkunft, Verpflegung, eigene Anreise)
Veranstalter:	Sportjugend Duisburg, Brigitte Schunk, Telefon 0203 3000-851, Mo+Fr 12-16 Uhr, Mi 8-12 Uhr

#### 12-131-1103

Termin	Sa/So 25./26.2. und 10./11.3.12
Ort	Sporthalle des TuS Baerl, Buchenallee, DU- Baerl
Leitung	Sascha Schmitt
Gebühr	100,- € (150,- € ohne Vereinsempfehlung)
Veranstalter:	Sportjugend Duisburg, Brigitte Schunk, Telefon 0203 3000-851, Mo+Fr 12-16 Uhr, Mi 8-12 Uhr

### Gruppenhelfer II

Diese Ausbildung baut auf den GH I auf und berechtigt zur Erlangung der Jugendleiter-Card. GH II – Absolventen sind Assistenten für den Übungsleiter für die sportliche und außersportliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Verein. Sie bringen „Trends“ ein und sind ein Sprachrohr für die Vereinsjugendarbeit.

#### 12-132-1102

Termin	Mo–Do 15.-18.10.12 Herbstferien
Ort	Sportschule Hennef, Sövenner Str. 60, 53773 Hennef
Leitung	Sascha Schmitt
Gebühr	80,- € (100,- € ohne Vereinsempfehlung) (inkl. Unterkunft, Verpflegung, Bustransfer)
Veranstalter	Sportjugend Düsseldorf

#### 12-131-1104

Termin	Fr–So 26.–28.10. und 2.–4.11.12
Ort	Sportschule Wedau
Leitung	Sascha Schmitt
Gebühr	100,- € (150,- € ohne Vereinsempfehlung) (inkl. Unterkunft, Verpflegung, eigene Anreise)
Veranstalter:	Sportjugend Duisburg, Brigitte Schunk, Telefon 0203 3000-851, Mo+Fr 12-16 Uhr, Mi 8-12 Uhr

# Sport der Älteren

## Ausbildung Sport der Älteren (45 LE)

**Voraussetzung:** ÜL-C Lizenz, ÜL-B Basismodul Prävention

„Zukunft gestalten – gesund und aktiv älter werden“ ist nicht nur eine aktuelle Initiative des Landessportbundes, sondern auch ein Lebensmotto für die ältere Generation. Dass bei der Umsetzung dieses Mottos die körperliche Bewegung ein bedeutender Baustein ist, versteht sich von selbst und bedeutet für viele ältere Menschen eine Fortsetzung ihrer gewohnten Lebensinhalte. Dennoch ist das Älterwerden – wie jede andere Phase des Lebens auch – von vielfältigen Veränderungen geprägt, denen der Sport einerseits Rechnung tragen muss, bei denen er aber andererseits positiv unterstützend wirkt und dazu beiträgt, dass lebenslange Bewegung auch im Alter nicht endet. Vermittelt werden:

- Kenntnisse der altersspezifischen Sport- und Bewegungskultur
- Phasen der Alterungsprozesses und Wandlung der Lebensstile, des Alltags- und Freizeitverhaltens
- Altersspezifische Trainingsmethoden und Anpassungserscheinungen an ein moderates Übungs-, Spiel- und Trainingsprogramm
- Planung, Gestaltung, Durchführung und Auswertung von gesundheits-, präventions- und Breitensportorientierten Angeboten für Ältere
- Gestaltung von Gesprächs- und Reflexionsphasen für einen persönlichen Transfers auf Alltagssituationen

Damit werden die ÜL befähigt, TeilnehmerInnen eines Sportangebotes für die Zielgruppe „Ältere“ in vielfältigen Angeboten angemessen zu fördern.

**12-131-3701**

Termin  
Ort  
Leitung  
Gebühr

Sa/So, 17./18./24./25.11. und 1./2.12.12 , 9–17 Uhr  
Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte  
Nicole Kons  
190,- € (270,- € ohne Vereinsempfehlung)



## Fortbildungen im Sport der Älteren

### Pilates im Alltag – für Ältere (15 LE)

Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-SdÄ, ÜL-GfÄ

„Sinnvolle Unterstützung im Alltag für ältere Menschen“

Stereotype, eingeschränkte (Alltags-)Bewegungen ohne Flexibilität, zeugen von einem Mangel an Bewegung sowie einem eingeschränkten Bewegungsvermögen und basieren bei älteren Menschen oft auf physiologischen / pathologischen körperlichen, sowie kognitiven Veränderungen. Über konzentrierte, kontrollierte, zentrierte Körperarbeit, in Kombination mit Bewegungsunterstützender Atmung, werden beim „Pilates-Training“ für ältere Menschen, harmonisch fließende, zielgerichtete körperorientierte Bewegungsabläufe initiiert, welche zur besseren Lebensqualität auf unterschiedlichen Ebenen führen können.

Der Lehrgang zeigt die Problematik im Alltag älterer Menschen auf und präsentiert Bewegungsübungen / Programme zum Erhalt und zur Verbesserung der Alltagsmotorik.

**12-133-3703**

Termine	Sa/So, 25./26.2.12, Sa 9-16 Uhr, So 9–15 Uhr
Ort	Sporthalle in Hilden
Leitung	Elena Spereiter
Gebühr	60,- € (90,- € Sportverein nicht im SSV) (120,- € ohne Vereinsempfehlung)

### In Balance – sicher durch die zweite Lebenshälfte (15 LE)

Lizenzverlängerung ÜL-C, ÜL-SdÄ, ÜL-GfÄ

Stürze im Alter ein brisantes Thema .... Sensomotorisches Training im Alter Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen. Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen, dass der weitaus größte Teil der Stürze auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers beruht, die sich in mangelnder Muskelkraft und Nachlassen der Gleichgewichtsfähigkeit äußert.

Durch angepasste, zielorientierte Förderung des sensomotorischen Systems, können auch im Alter und bei bewegungseingeschränkten Menschen, Verbesserungen und Umkehrungen initiiert werden.

Ein Lehrgang mit einem breit gefächerten Angebot an effektiven, interessanten Bewegungsbeispielen, welche problemlos in die eigenen Übungsstunden integriert werden können..

**12-133-3704**

Termine	Sa/So, 22./23.9.12, Sa 9–16 Uhr, So 9–15 Uhr
Ort	Sporthalle in Hilden
Leitung	Elena Spereiter
Gebühr	60,- € (90,- € Sportverein nicht im SSV) (120,- € ohne Vereinsempfehlung)

## „Lebenslust statt Altersfrust“ – oder ein Koffer voll Ideen ... (15 LE)

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, GfÄ

... ist ein Wellnessangebot mit einem ausgewogenen Bewegungs- und Entspannungsteil. Es wird nicht das „Rad neu erfunden“ – interessant ist die Mischung und die Methodenvielfalt! Neben klassischen Elementen aus der Funktionsgymnastik werden Atemübungen und Selbstmassagetechniken, Übungen zur Kurzregeneration, einfache Tänze sowie Übungen aus dem Gedächtnistraining angeboten.

Zielgruppe sind ÜL die schon lange im Geschäft sind und den Wunsch nach Austausch und Reflexion haben. Durch aktive Mitgestaltung und Einbringung der eigenen Erfahrungsschätze wird eine Ideenbörse umgesetzt, die selbst für „alte Hasen“ reizvoll ist und neue Impulse bietet.

**12-131-3705**

Termin	Sa/So, 8./9.9.12, 9–17 Uhr
Ort	Sporthalle im Steinbart Gymnasium, DU-Stadtmitte
Leitung	Silvia Lambertz
Gebühr	70,- € (100,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Ausleihservice:

- Spiel- und Sportgeräte
- Sportactionbus (D) • Aufblasbarer Kletterfelsen • Aufblasbare Tumbling-Bahn • Bewegungsbaustelle

SSB Duisburg ☎ 0203-3000 815  
SSB Düsseldorf ☎ 0211-200544 30  
KSB Mettmann ☎ 02104-97 6100

## Impressum

Ansprechpartner	Stadtsporthilfe Duisburg Bertaallee 8 b, 47055 Duisburg Christoph Gehrt-Butry, ☎ 0203 3000-813 Volker Heese, ☎ 0203 3000-880
Auflage	6.000 Exemplare
Layout	Patrick Beck, xml-media.de
Fotos	LSB NRW   Andrea Bowinkelmann

Das Qualifizierungszentrum Rhein Ruhr ist Ergebnis einer Initiative des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, dem wachsenden Qualifizierungsbedarf vor Ort stärker gerecht zu werden. Durch eine intensive Kooperation einzelner Anbieter kann ein umfassenderes Qualifizierungsangebot mit verbessertem Service realisiert werden. Durch Bündelung von Kräften vor Ort und auf Landesebene erzielen wir Synergieeffekte.

Anmerkung: Die Übungsleitergrundausbildungen, die Vereinsmanagerausbildung, die Lizenzverlängerungslehrgänge sowie die Lehrgänge im Kinder- und Jugendbereich werden im Auftrag des LandesSportBundes NRW durchgeführt.

## LehrTrainer Workout

Lernen Sie hier ein effektives Kräftigungsprogramm für jede Teilnehmergruppe zu erstellen. Von Kleingewichten bis hin zum Rubber Tube erfahren Sie in diesem Kurs alles, was ein erfolgreiches Workout ausmacht. Ob Perfect Body Toning oder einfaches Bauch-Beine-Po-Training – im LehrTrainer Workout stehen Ihnen unzählige Möglichkeiten offen.

### Workout Pre-Class I (10 LE)

Lernen Sie hier in der ersten Pre Class die Grundlagen eines Workouts kennen. Den Abschluss bildet eine Beispiel-Stunde, in der die erlernten Segmente und Übungsfolgen miteinander kombiniert werden.

**12-131-5301**

Termin	Sa, 16.6.12, 11–18 Uhr
Ort	Squash- & Fitnesspark, Lotharstraße 222, Duisburg
Leitung	Ines Heun
Gebühr	45,- € (65,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Workout Pre-Class II (10 LE)

Aufbauend auf die Pre Class I werden hier die Übungsfolgen und Armbewegungen wiederholt, vertieft und bewegungstechnisch optimiert. Den Abschluss bildet eine komplette Workout Stunde, in der alle Segmente beispielhaft und intensiv durchlaufen werden.

**12-131-5302**

Termin	Sa, 1.9.12, 11–18 Uhr
Ort	Squash- & Fitnesspark, Lotharstraße 222, Duisburg
Leitung	Ines Heun
Gebühr	45,- € (65,- € ohne Vereinsempfehlung)

### Workout Pre-Class III (10 LE)

In dieser Fortbildung werden die Inhalte der beiden vorhergehenden Pre Classes wiederholt, intensiviert und miteinander kombiniert. Eine kleine Master Class rundet diese Fortbildung ab und gibt einen Ausblick auf die B-Class.

**12-131-5303**

Termin	Sa, 15.9.12, 11–18 Uhr
Ort	Squash- & Fitnesspark, Lotharstraße 222, Duisburg
Leitung	Ines Heun
Gebühr	45,- € (65,- € ohne Vereinsempfehlung)

**Vereinsberatung im:**

**SSB Duisburg** ☎ 0203-3000813  
**SSB Düsseldorf** ☎ 0211-20054430  
**KSB Mettmann** ☎ 02104-976100

## Vereinsmanagement – Übergreifende Angebote

QZ Rhein-Ruhr, SSB Duisburg, Sebastian Staats, Tel: 0203 3000-883

LG-Nr.	Lehrgang
131-4001	Vereinsmanager/innen-Kompaktausbildung (G)
131-4003	Grundlagen des Vereinsmanagements

## Vereinsmanagement – Vereinsführung- und Mitarbeit

131-4113	Gespräche meistern - Kommunikation, die begeistert (G)
131-4115	Motivations- und Begeisterungstraining (V)
131-4118	Kreativität und Ideenfindung
131-4131	Sportpolitik vor Ort (G)
131-4140	Sporträume und Umwelt (V)

## Vereinsmanagement – Vereinsentwicklung und Marketing

131-4211	Qualitätsmanagement im Sportverein (G)
131-4214	Kooperation/Fusion/Veränderungsprozesse
131-4221	Online-Marketing
131-4224-01	Ausbildung zum Referenten für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (G,V)
131-4224-02	Ausbildung zum Referenten für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (G,V)

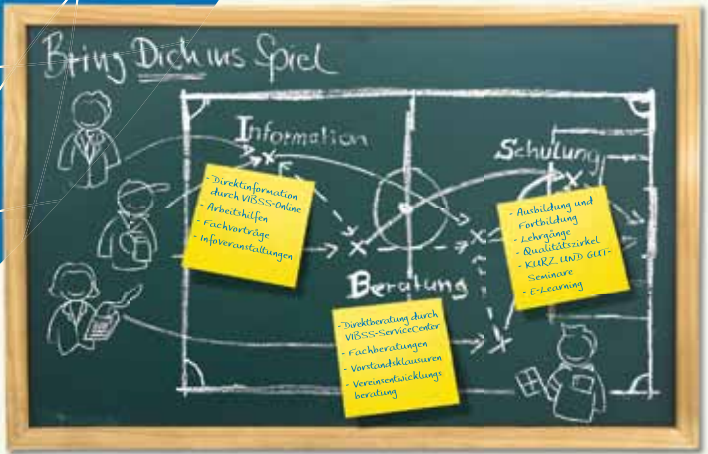
## Vereinsmanagement – Finanzen, Steuern, Recht, Versicherungen

131-4300	Finanzen und Steuern des Sportvereins (G)
131-4301-01	Ausbildung zum/r Schatzmeister/in, (G)
131-4301-02	Ausbildung zum/r Schatzmeister/in, (V)
131-4311	Kostenrechnung und Beitragsgestaltung im Sportverein (G)
131-4313	Bezahlte Mitarbeit im Sportverein (V)
131-4330	Haftung im Sportverein
131-4331	Vereins- und Satzungsrecht
131-4340	Sportversicherung und VBG

## Vereinsmanagement – Geschäftsführung im Sportverein

131-4400-01	Ausbildung zum Geschäftsführer, F1 (G,V)
131-4400-02	Ausbildung zum Geschäftsführer (G,V)
131-4413	Mitgliederversammlung
131-4414	Projekte im Sportverein erfolgreich managen (G)

Weitere Informationen zum Lehrgang und zur Leitung finden Sie unter [www.qualifizierung-im-sport.de](http://www.qualifizierung-im-sport.de)



# Netzwerk Qualifizierung im Sport

Information · Beratung · Schulung

## Unsere Angebote für das Vereinsmanagement

Die Themen gliedern sich nach den klassischen Arbeits- und Handlungsfeldern im Sportverein:

### - Vereinsführung und Mitarbeit

Vereinsmanagement allgemein, Mitarbeitermanagement, Sporträume u.a.

### - Vereinsentwicklung

Vereinsorganisationsentwicklung, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit u.a.

### - Finanzen, Steuern, Recht und Versicherungen

### - Geschäftsführung im Sportverein

Organisation und Verwaltung, Neue Medien und EDV

## und für den Bereich Vereinspraxis

Die Themen sind sehr breit gefächert und decken soweit alle Bereiche des täglichen Vereinslebens ab. Angefangen von der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren bis zu unterschiedlichen Themen in den Bereichen Prävention und Rehabilitation.

**Für weitere Fragen:** VIBSS-ServiceCenter  
montags bis freitags 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Tel. 0203 7381-777

Vibss@lsb-nrw.de

www.vibss.de

www.qualifizierung-im-sport.de

**Stadtsportbund  
Duisburg**



**BILDUNGSWERK**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Stadtsportbund  
Düsseldorf**

*gemeinsam unsere Stadt bewegen*

**Anmeldungen zu Qualifizierungsmaßnahmen  
schriftlich/ per Fax/ per E-Mail/ telefonisch an:**

### **Stadtsportbund Duisburg**

Bertaallee 8b, 47055 Duisburg  
Telefon 0203-3000815, Fax 0203-3000888  
tekampe@ssb-duisburg.de  
www.ssb-duisburg.de  
www.sportangebote-duisburg.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Mi, Do      8–12 Uhr und 12.30–16 Uhr  
Fr                      8–12 Uhr und 12.30–15 Uhr

### **Stadtsportbund Düsseldorf**

Arena-Straße 1, 40474 Düsseldorf  
Monika Henning  
Telefon 0211-200544 30, Fax 0211-200544 39  
mhenning@ssbduesseldorf.de  
www.sportangebote-duesseldorf.de

Öffnungszeiten:

Mo–Do 8–12 Uhr und 13–16 Uhr, Fr 8–13 Uhr

### **KreisSportBund Mettmann**

Mittelstraße 9, 40822 Mettmann  
Telefon 02104-976 100, Fax 02104-976 102  
ksbmetsmann@yahoo.de  
www.ksbmetsmann.de

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 8.30–12 Uhr

### Anmeldung/Kursgebühren

Die Anmeldung zu den Lehrgängen erfolgt schriftlich – mit Vereinsstempel als Nachweis für die reduzierte Teilnehmergebühr (auch per Fax, E-Mail oder online möglich). Jede Anmeldung wird schriftlich bestätigt – mit der Zahlungsaufforderung per Lastschrift oder Überweisung. Nach Erhalt der Bestätigung ist die Lehrgangsg Gebühr innerhalb von 10 Tagen zu entrichten – die Anmeldung gilt damit als verbindlich! Mögliche Stornierungen bitte umgehend melden. (siehe auch Stornoregelung!) Bis 7 Tage vor Lehrgangsbeginn erfolgt die schriftliche Einladung mit Anreisehinweis!

### Kursdurchführung

Das QZ Rhein Ruhr verpflichtet sich zur Durchführung der für die Veranstaltung jeweils angegebenen Unterrichtsstunden. Orts- und Zeitangaben sollen nach Möglichkeit eingehalten werden, Änderungen lassen sich jedoch nicht immer ausschließen. In diesem Fall werden Sie rechtzeitig benachrichtigt. Ein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Lehrgangsleitung besteht nicht. Ausgefallene Stunden werden nur nachgeholt, wenn der Ausfall dem Veranstalter angelastet werden kann. Alle Lehrgänge erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Lehrgang abzusagen. Sie werden umgehend benachrichtigt und erhalten Ihre eingezahlte Lehrgangsg Gebühr rückerstattet.

(Änderungen bzw. Berichtigungen aus organisatorischen Gründen oder infolge von Druckfehlern bleiben vorbehalten!)

Alle Maßnahmen (mit Ausnahme der mit Veranstalterschaft Sportjugend gekennzeichneten Kurse) werden vom Bildungswerk des LSB NRW – Außenstellen Duisburg und Düsseldorf – geplant und durchgeführt. Die Maßnahmen sind förderfähig nach § 11, Absatz 2 des Gesetzes zur Modernisierung der Weiterbildung.

### Versicherungen/Haftung

Bei der Sporthilfe e.V. besteht für alle Lehrgänge des Qualifizierungszentrums Rhein Ruhr im Rahmen des Sportversicherungsvertrages Versicherungsschutz u.a. für Unfälle und Haftpflichtschäden. Es gelten die jeweils gültigen Versicherungsbedingungen, die in den Geschäftsstellen der QZ-Partner zur Einsichtnahme ausliegen. Eine Haftung für persönliche Gegenstände, die während eines Lehrganges verloren gehen, wird ausdrücklich ausgeschlossen. Wir empfehlen deshalb, wertvolle Kleidung, Schlüssel usw. nicht unbeaufsichtigt (in den Umkleieräumen) zu lassen. Im Schadensfall wenden Sie sich bitte an die Lehrgangsleitung.

### Stornoregelung

Lehrgangsabsagen bedürfen der Schriftform (auch per Fax, E-Mail oder online möglich). Die Verwaltungsgebühr beträgt 10% der Lehrgangskosten, mindestens jedoch 10,- EUR. Ab 14 Tage vor Lehrgangsbeginn beträgt die Stornogebühr 50%, bei Nichtteilnahme verfällt die eingezahlte TN-Gebühr!

### Datenschutz

Der LandesSportBund sowie die landesweit tätigen Qualifizierungszentren wickeln alle Qualifizierungsmaßnahmen im Sport in Nordrhein-Westfalen über das zentrale EDV-Kurs- und Lehrgangsprogramm „Pro-QUA“ ab. Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Sie mit Ihrer Anmeldung Ihr Einverständnis für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten über diese zentrale Datenbank im Rahmen der Zweckbestimmung des LandesSportBundes einschließlich seiner Töchter sowie der landesweit tätigen Qualifizierungszentren erklären.

Der LandesSportBund NRW e.V. sowie die landesweit tätigen Qualifizierungszentren verpflichten sich, die erhobenen Daten unter Einhaltung des Bundesdatenschutzgesetzes nur als Mittel zur Erfüllung ihrer eigenen Geschäftszwecke und satzungsgemäßen Aufgaben zu verwenden.

